



VHAZOVÁNÍ Z POHLEDU OBRANNÉ FÁZE HRY

WEBINÁŘ - 27.3.2024

MARTIN KOMÁREK

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Vhazování je ...

HČJ

Herní kombinace

Prvek organizace hry

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE???



- Energetické krytí je v oblasti **ATP-CP**, a to včetně následujícího souboje, který netrvá déle než **3 - 5 vteřin**.
- **60 - 90x** za utkání

Formy:

Forehand vs. backhand

Podhmat vs. nadhmat

Dopředu vs. za sebe vs. zablokování

...

ODEHRÁNÍ MÍČKU ZA SEBE - BACKHAND A FOREHAND



ODEHRÁNÍ MÍČKU PŘED SEBE



ZABLOKOVÁNÍ HOLE



- Proč uvedené využívat?
- Jak zablokování realizovat?
- Na co nezapomenout?
- Co uvedené přináší?

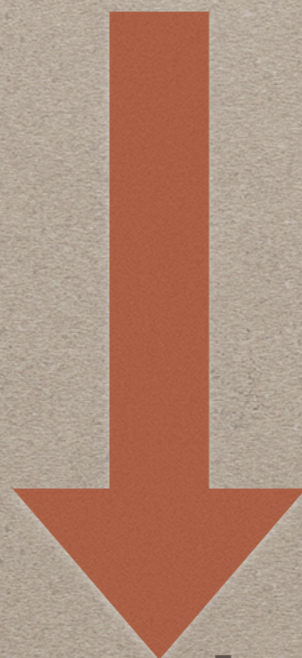
ASPEKTY PROVEDENÍ VHAZOVÁNÍ

- technické
- taktické
- kondiční
- psychické

Rychlé ruce

Silné nohy

Vhazování ...



Střed těla





FAKTORY VHAZOVÁNÍ

- **Základní postoj** - je základem technických předpokladů pro rychlost reagování
- Způsob **úchopu hole** - nadhmat, podhmat (horní ruka nedrží konec hole, dolní ruka se také posouvá níže)
- **Akční a reakční doba** - na míček v ruce rozhodčího
- **Rozsah držení hole** - šířka a výška úchop
- Způsob odehrání míčku - **vpřed, vzad**
- **Taktický záměr** - reagování na soupeře, postavení hráčů, prostor na hřišti

REAKCE - CVIČENÍ NA REAGOVÁNÍ



SILOVÁ PŘIPRAVENOST - CVIČENÍ SOUBOJ O MÍČ





EMOČNÍ ROVINA?!

SEBEDŮVĚRA, SOUSTŘEDĚNÍ A DRAVOST?

TAKTICKÁ SLOŽKA VHAZOVÁNÍ

- volbu **způsobu získání míčku**
- **místo na hřišti**, kde je vhažování realizováno
- **počet hráčů na hřišti**
- stav a fáze utkání
- **sledování soupeře na vhažování** = postavení hráče, hole, čepele, držení hole atd.

Vhazování - více zapojených hráčů ...

... *herní kombinace*



TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH - VHAZOVÁNÍ



VHAZOVÁNÍ - STANOVIŠTĚ



NÁHLED TÝMU A TRENÉRA NA VHAZOVÁNÍ Z POHLEDU OBRANNÉ FÁZE

- Rozebrání hráčů soupeře
- „Čistě neprohrát bulky“
- Kooperace hráčů týmu
- Reagování na vývoj této standardní situace



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



UČIT HRÁČE REAKCE A CHOVÁNÍ TÝMU PŘI ...

- Zisku míčku
- Ztrátě míčku
- “Mrtvý míček” - nerozhodný výsledek
- Zablockované vhazování a více hráče navázaných do souboje



CO HRÁČE UČIT Z POHLEDU DOVEDNOSTÍ = TAKTICKÝ PŘESAH

- Kdy jak se postavit na vhazování?
- Co sledovat před postavením na vhazování?
- Co sledovat při postavení na vhazování?
- Jak a s kým vést komunikaci před/po vhazování?



VHAZOVÁNÍ - DILEMA A ROZHODOVÁNÍ

- Reagovat na **postavení soupeře**?
- Realizovat vlastní **taktický záměr**?
- **Rozebírat** soupeře, blokovat a napadat jej vs. **zahušťovat** některé prostory
- Odpovědnost za protihráče **osobní** nebo **zónová**???
- ... nebo **kombinovaná** odpovědnost!

STATISTIKA LEDNÍ HOKEJ - EXTRALIGA MUŽŮ



- Vhazování za utkání???
- **Vliv na vstřelení branky ...**

STATISTIKA LEDNÍ HOKEJ - EXTRALIGA MUŽŮ



- 64,2 vhazování za utkání
- Týmová úspěšnost od cca. 60 do 40%
- **Vliv na počet vstřelených branek a získané body**

DOPADY - ÚSPĚŠNOSTI NA VHAZOVÁNÍ

- 51% vhazování v koncových pásmech
- Výhra v ÚP - 274 branek do 15 vteřin od vhazování
= 1,76% vítězných vhazování vedlo k brance
- Prohra v ÚP - 68 branek do 15 vteřin od vhazování
- Výhra vhazování v ÚP znamená **4x vyšší šanci vstřelit do 15 vteřin branku**

DOPADY - ÚSPĚŠNOSTI NA VHAZOVÁNÍ (PP A SH)

- Efekt prohry a výhry je ještě silnější
- Výhra v ÚP - 216 branek do 15 vteřin od vhazování
= 3,30% vítězných vhazování vedlo k brance
- Prohra v ÚP - 28 branek do 15 vteřin od vhazování
- Šance vstřelit branku roste **pětinásobně**

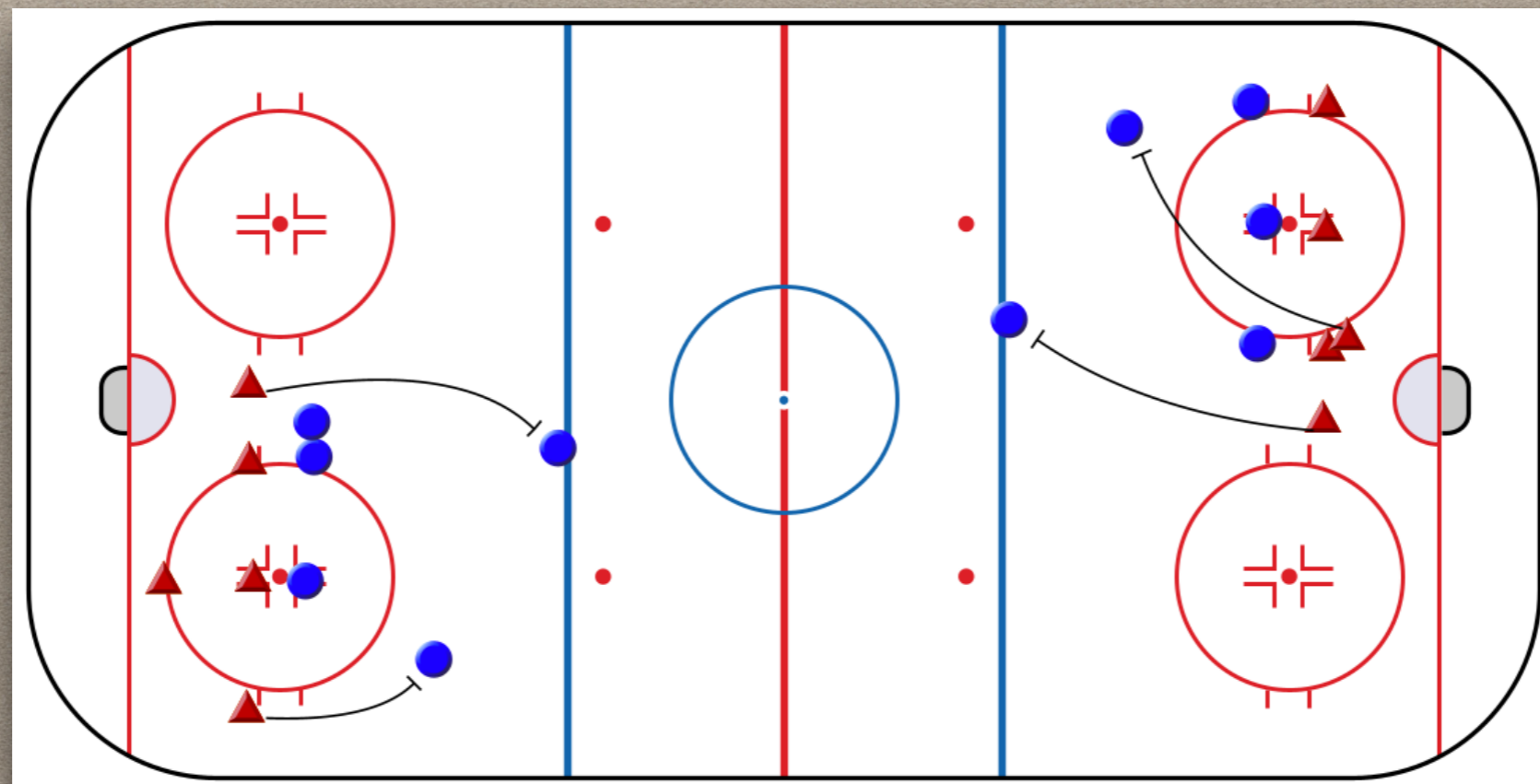
Fáze ...

Útočná

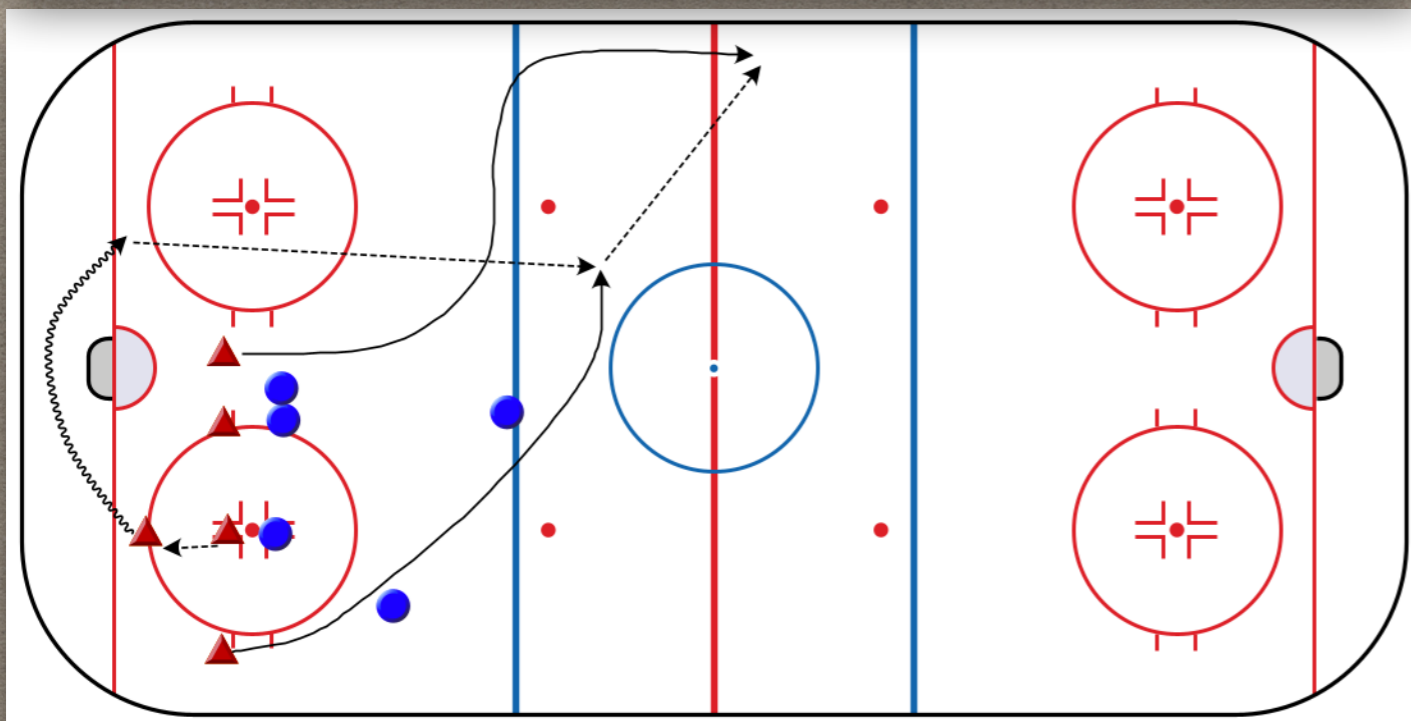
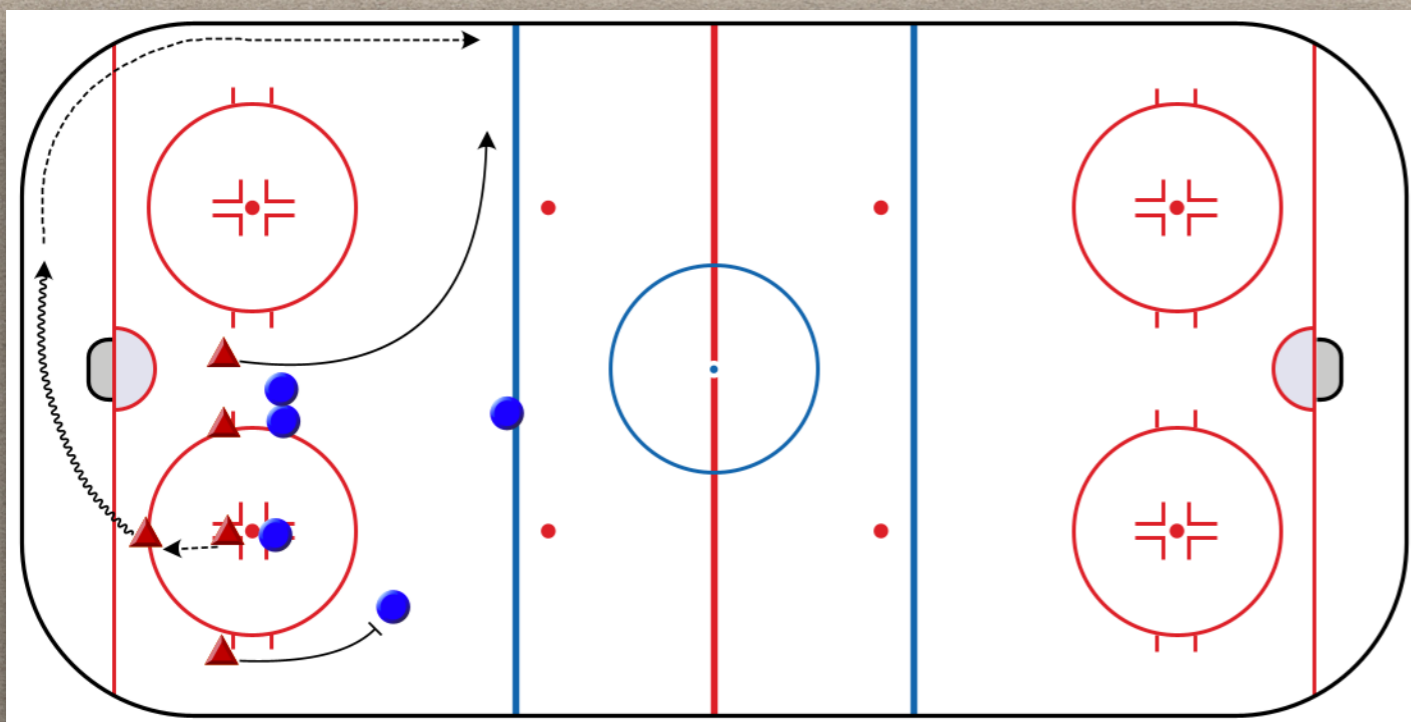


VARIANTY ROZESTAVENÍ PŘI VHAZOVÁNÍ - OP

- Co uvedené přímo ovlivňuje?
- Postavení hráčů soupeře
- Taktické pojetí vhažování týmu - organizace celku



VHAZOVÁNÍ V OP - ROZEHRÁVKA

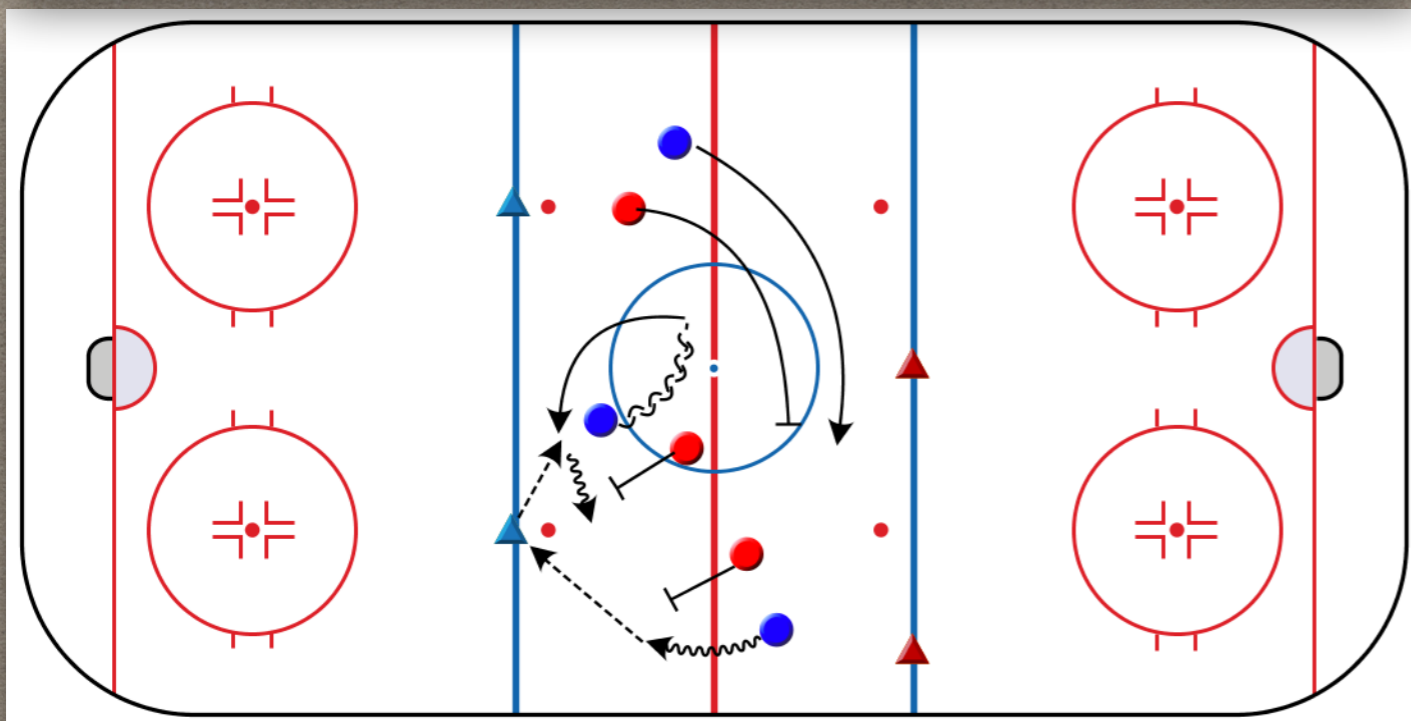
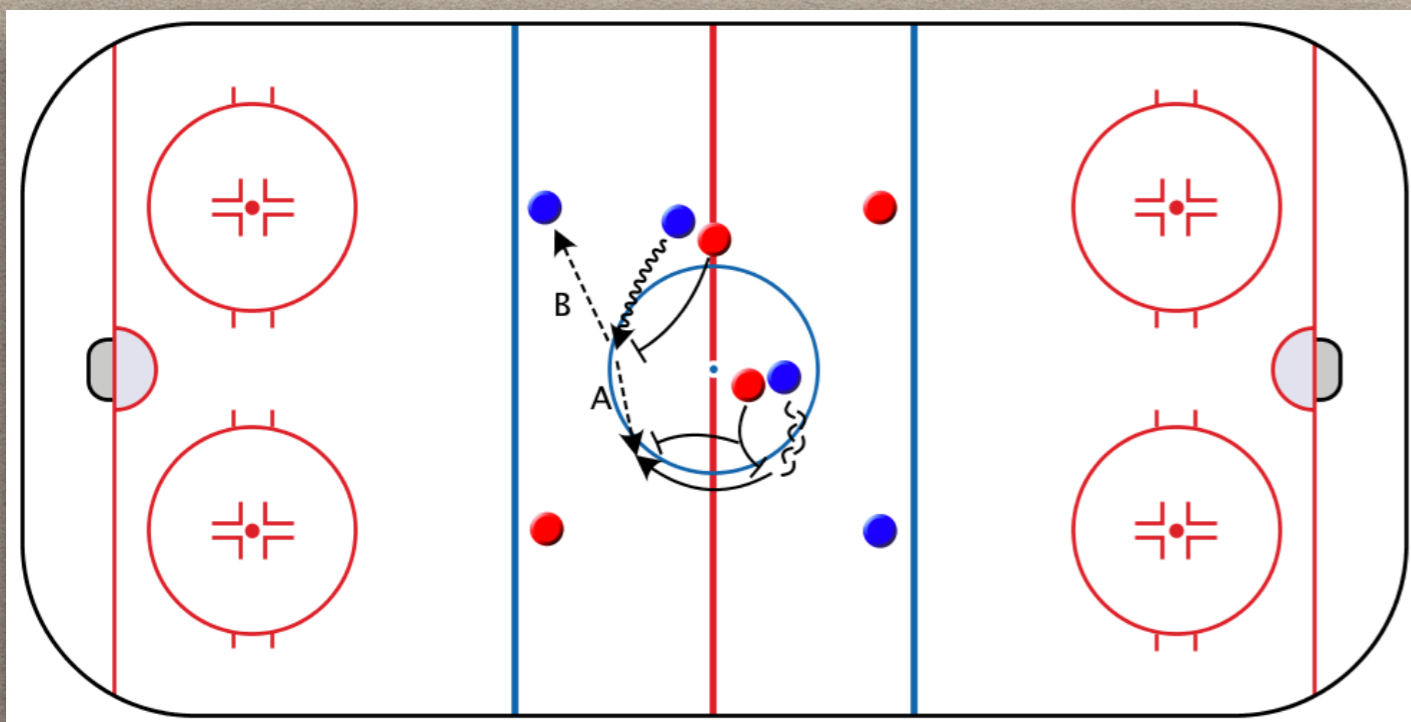


- Ometení míčku o hrazení
- Přihrávka o hrazení
- Kolmá a průniková přihrávka
- aj.

UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČKU DO VOLNÝCH PROSTOR - NÁCVIK



VOLNÝ PROSTOR - UVOLŇOVÁNÍ HRÁČŮ BEZ MÍČKU

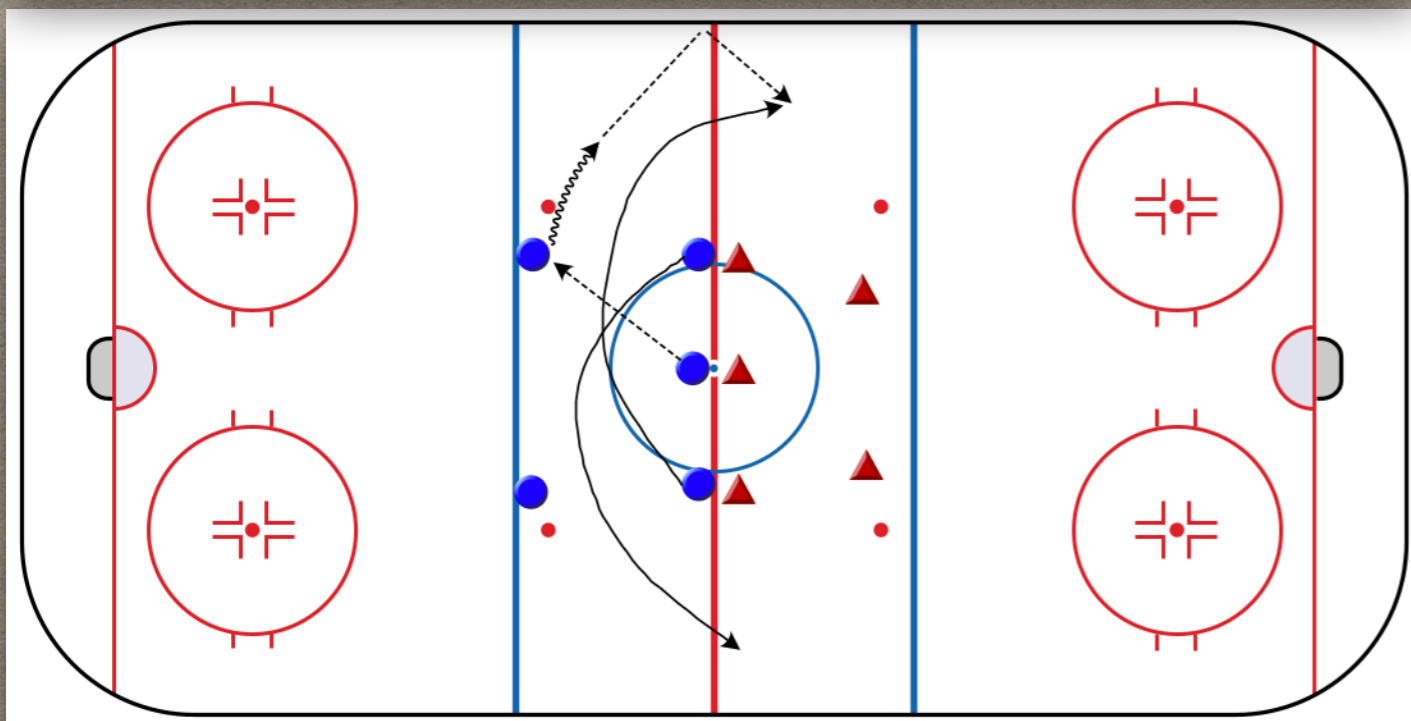
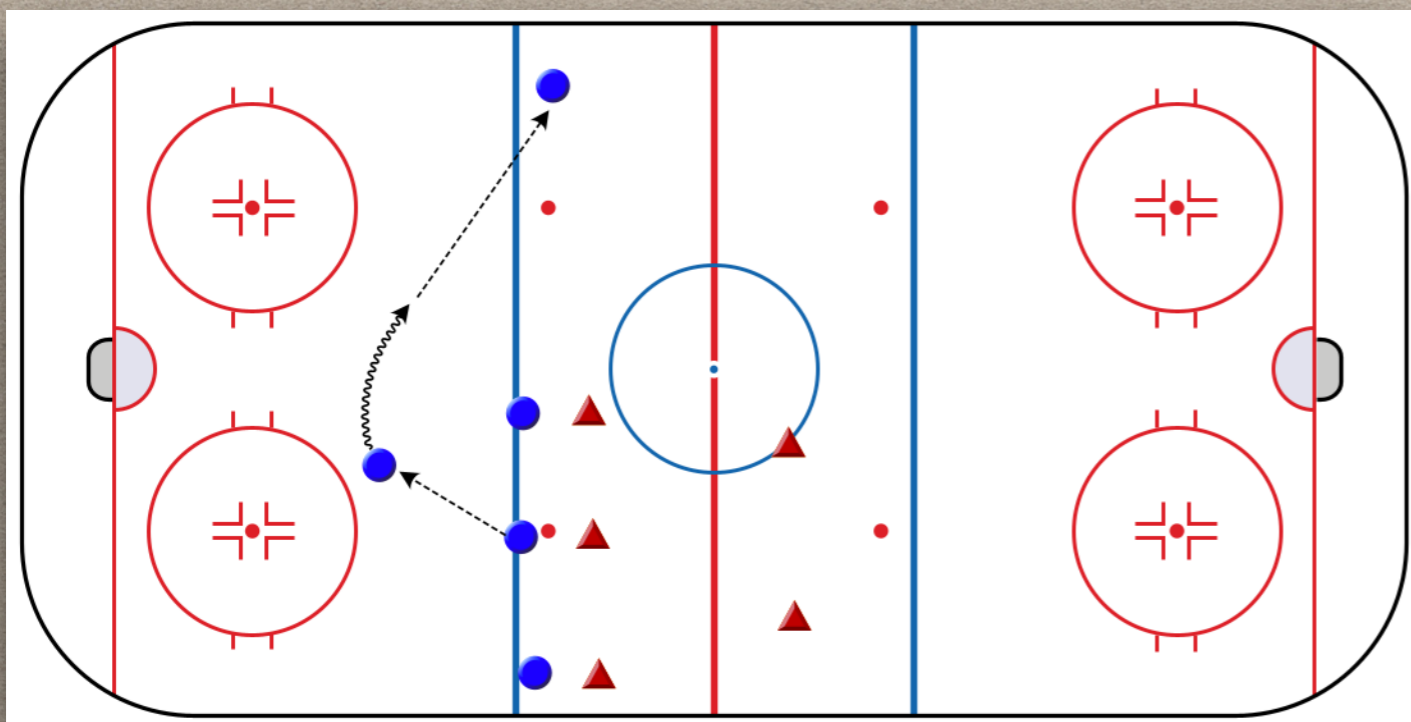


- Kdy a jak realizovat nácvik?
- Rovina činností a spolupráce hráčů bez míčku

NABÍZENÍ DO VOLNÝCH PROSTOR - ODPOR SOUPEŘE



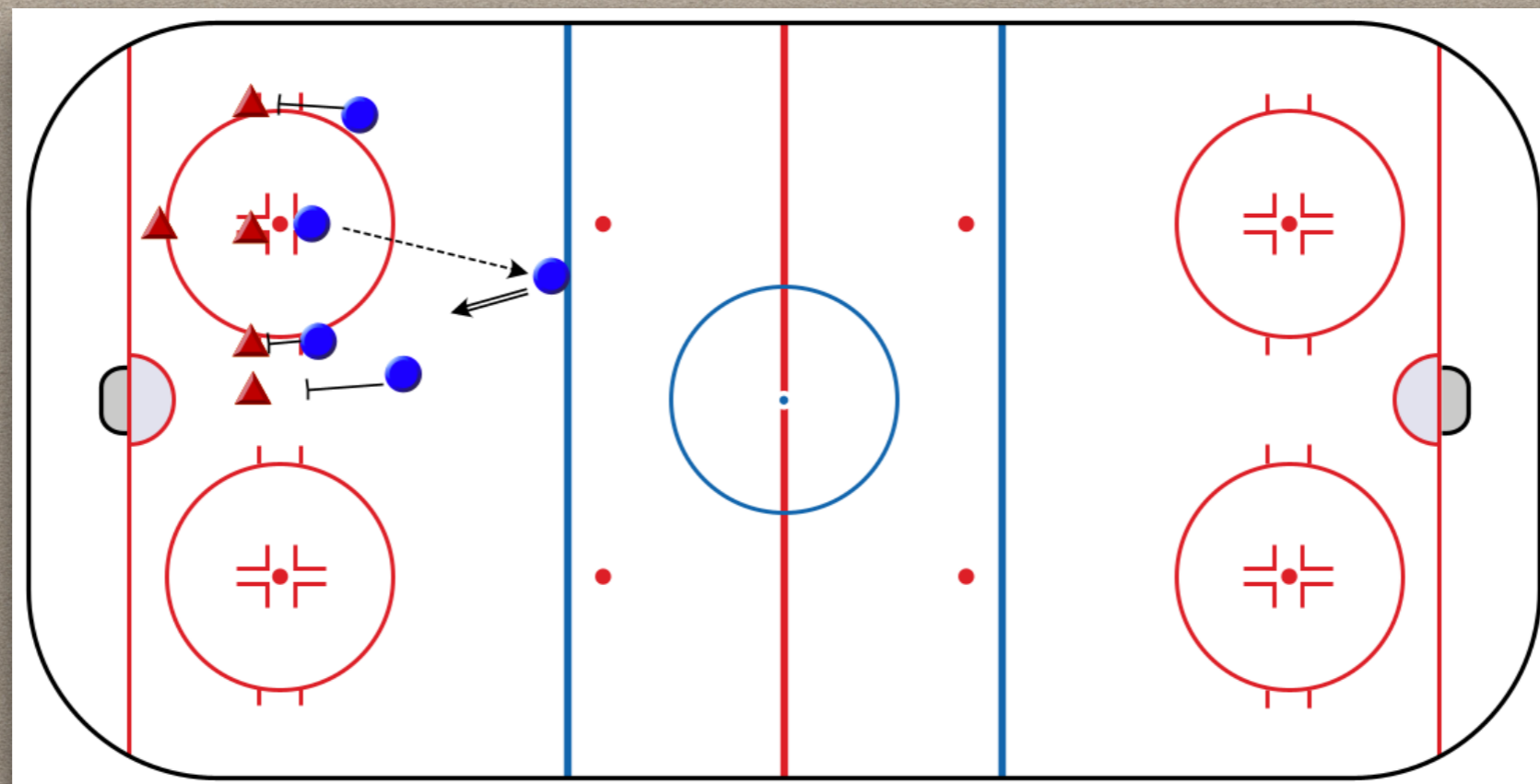
VARIANTY ROZESTAVENÍ PŘI VHAZOVÁNÍ - SP



- Nácvik je opomíjen
- Využití slabé a silné strany hřiště

POKROČILÉ APLIKACE A SIGNÁLY

- Nacvičené vzorce
- Specifická rozestavení - cílem zpravidla zakončení bez přípravy
- Téma pro kategorie juniorů a mužů

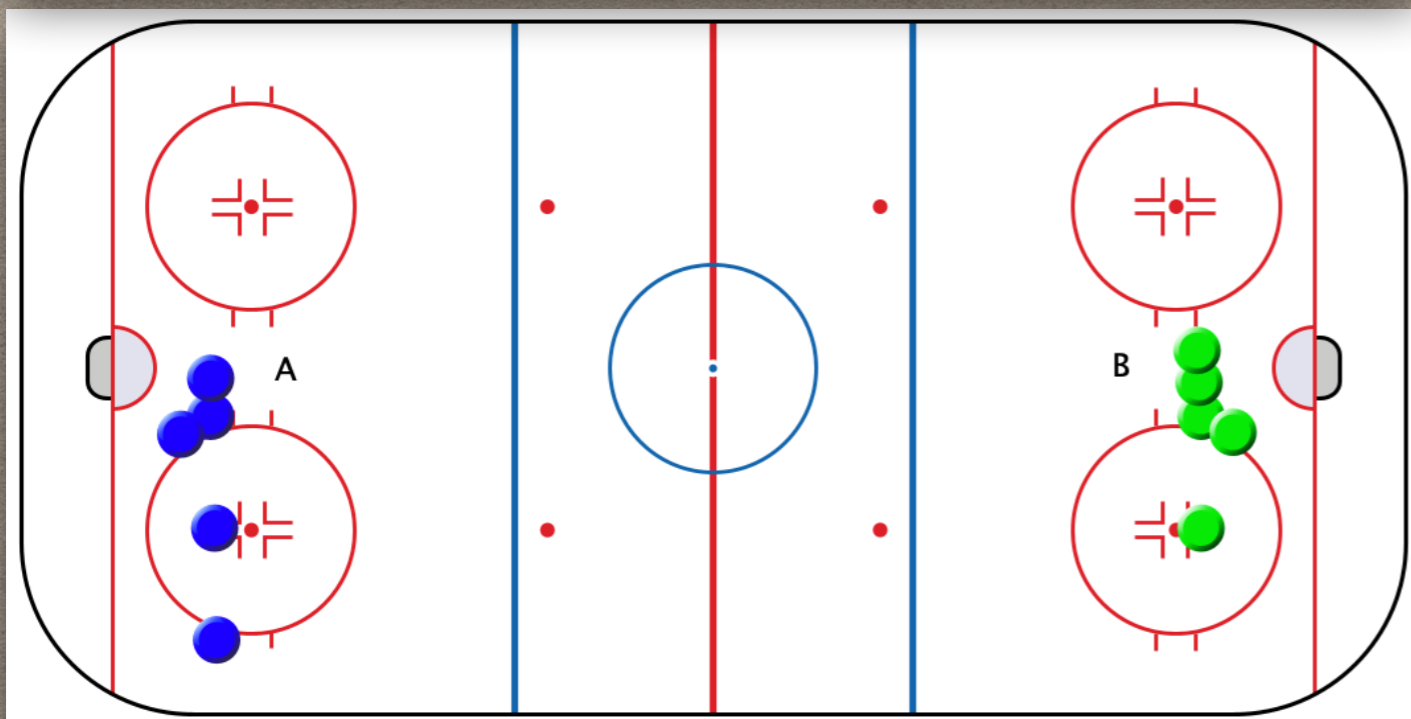
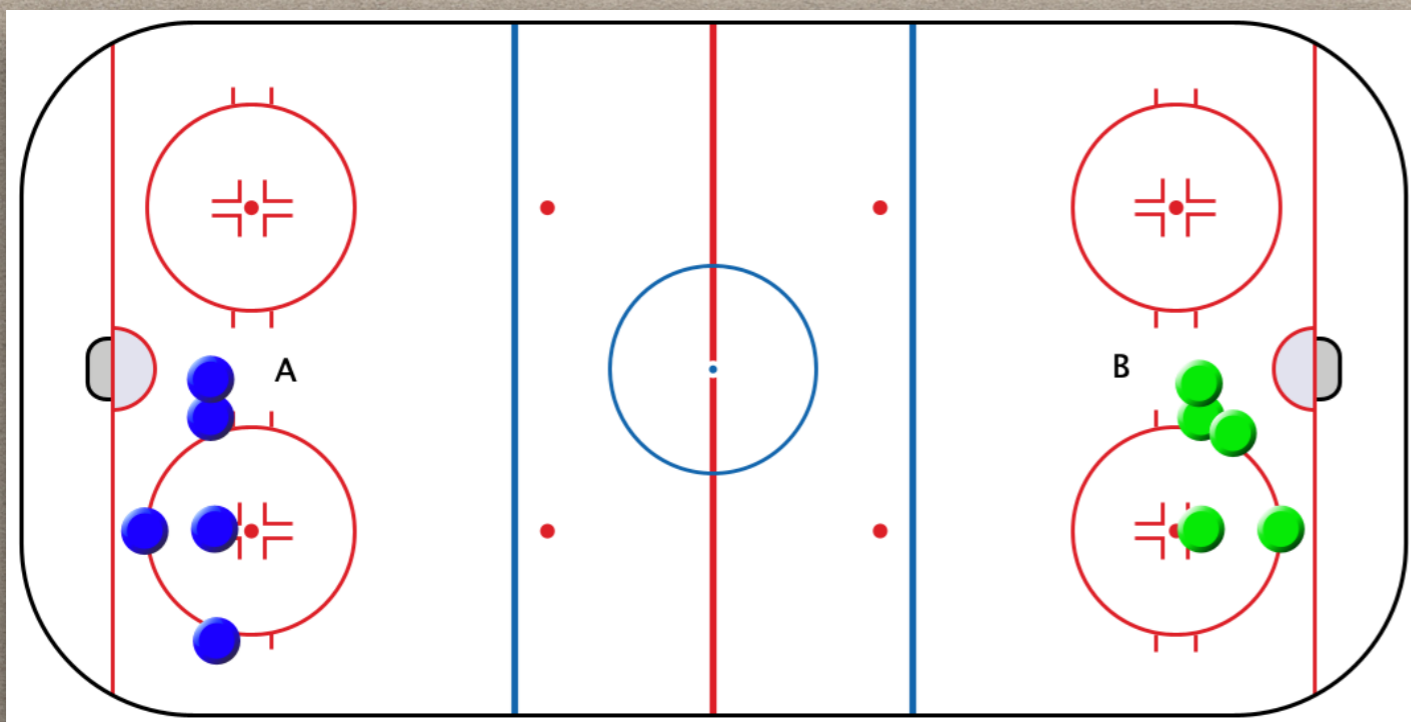


Vhazování z pohledu obránné fáze hry

REALITA A PRAXE - OBRANNÁ VS. ÚTOČNÁ FÁZE HRY

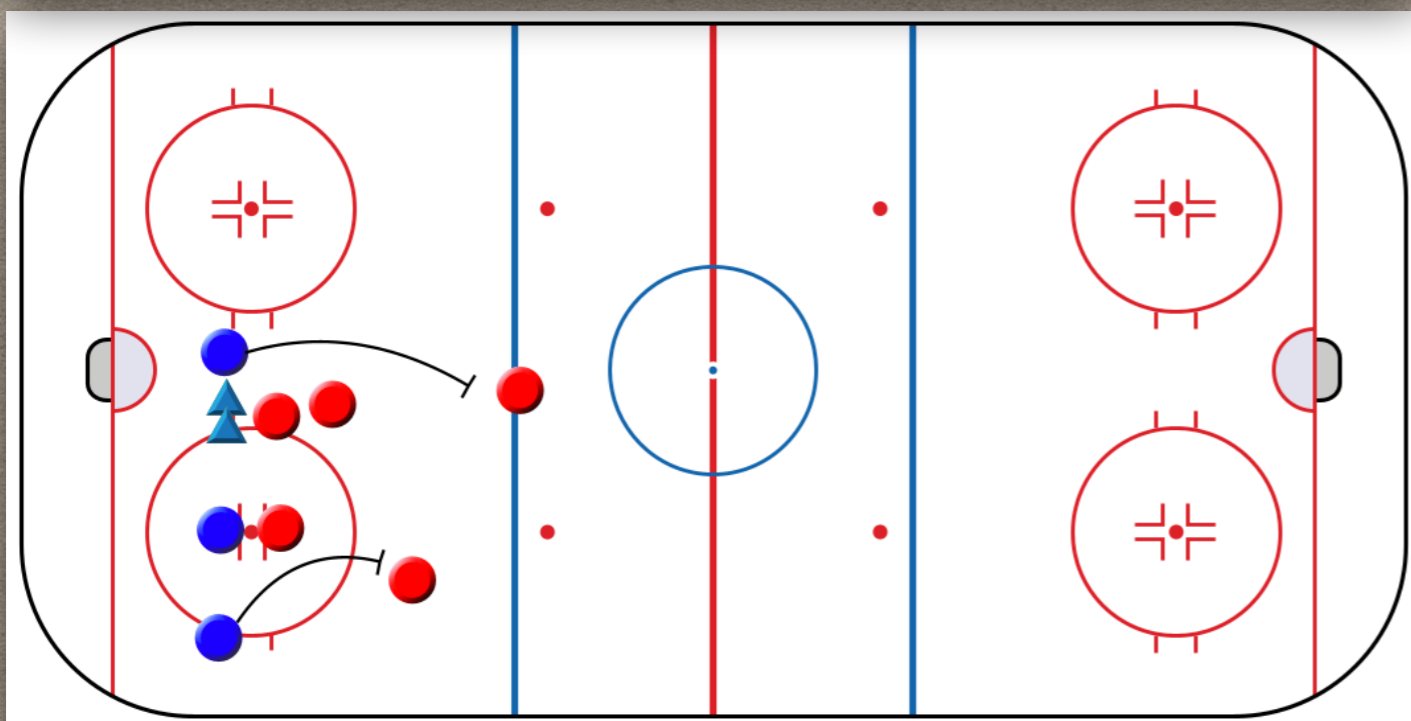
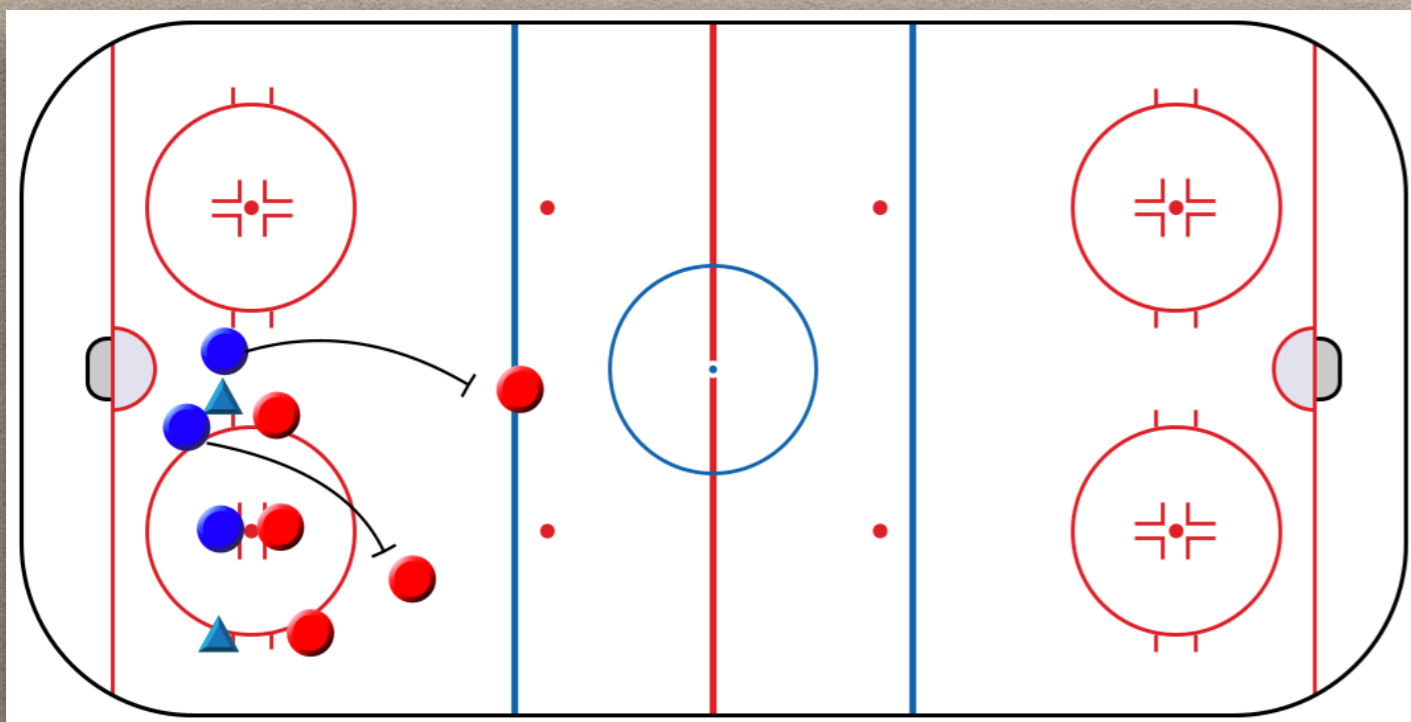
- Vysvětlovat a nacvičovat obě fáze hry
- Nácvik/cvičení v 90% obsahuje útočnou a obrannou složku
- Kterou vysvětlovat jako první?
- Kterou zařadit do nácviku jako první?

POSTAVENÍ V OP - OFENZIVNÍ A DEFENZIVNÍ



- Vliv rozestavení soupeře?!
- Cílem je - **rozebrání** hráčů soupeře nebo **zahuštění** prostor či **zónové rozestavení**
- **Klubová a týmová specifika**

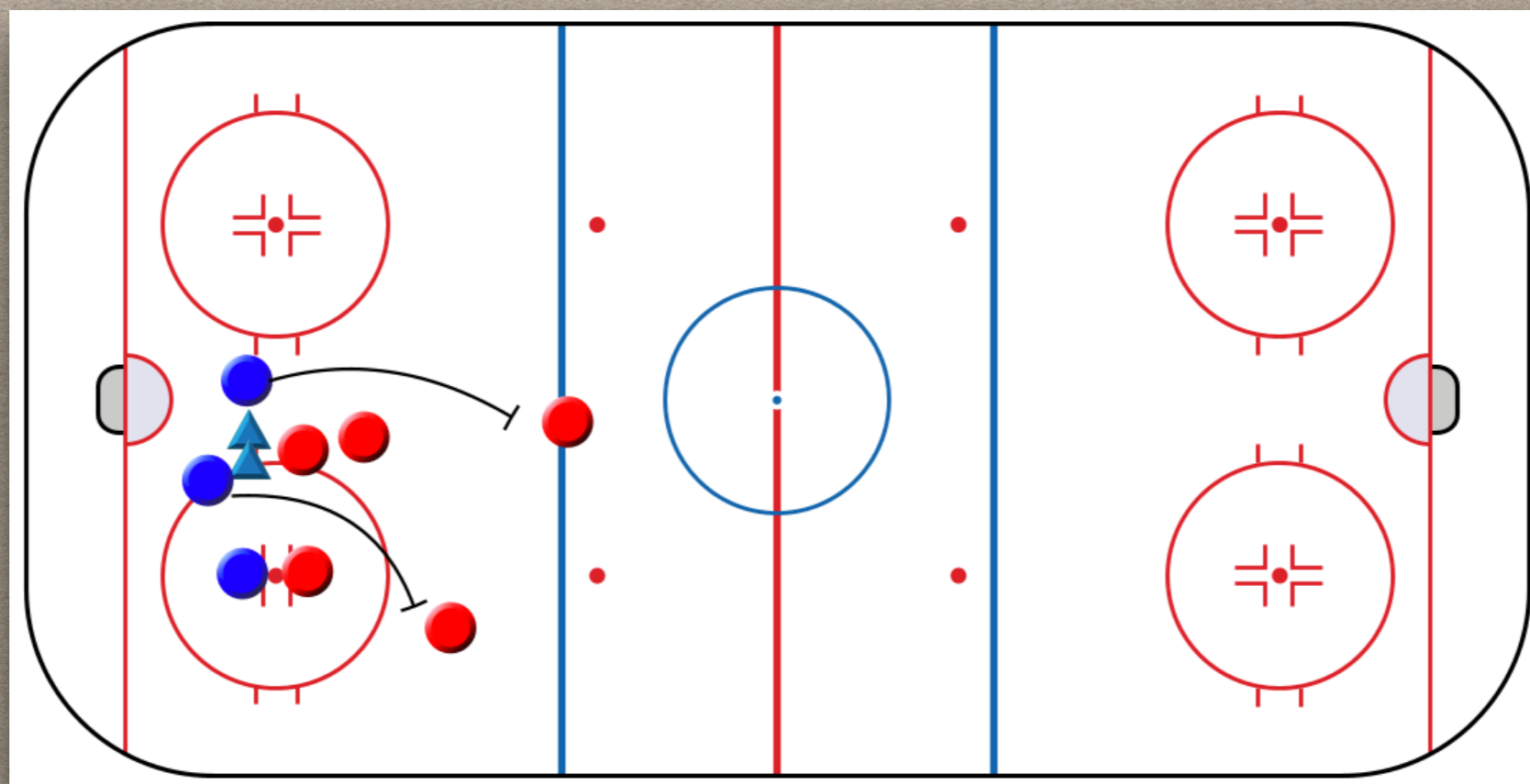
POSTAVENÍ V OP - POHYB HRÁČŮ



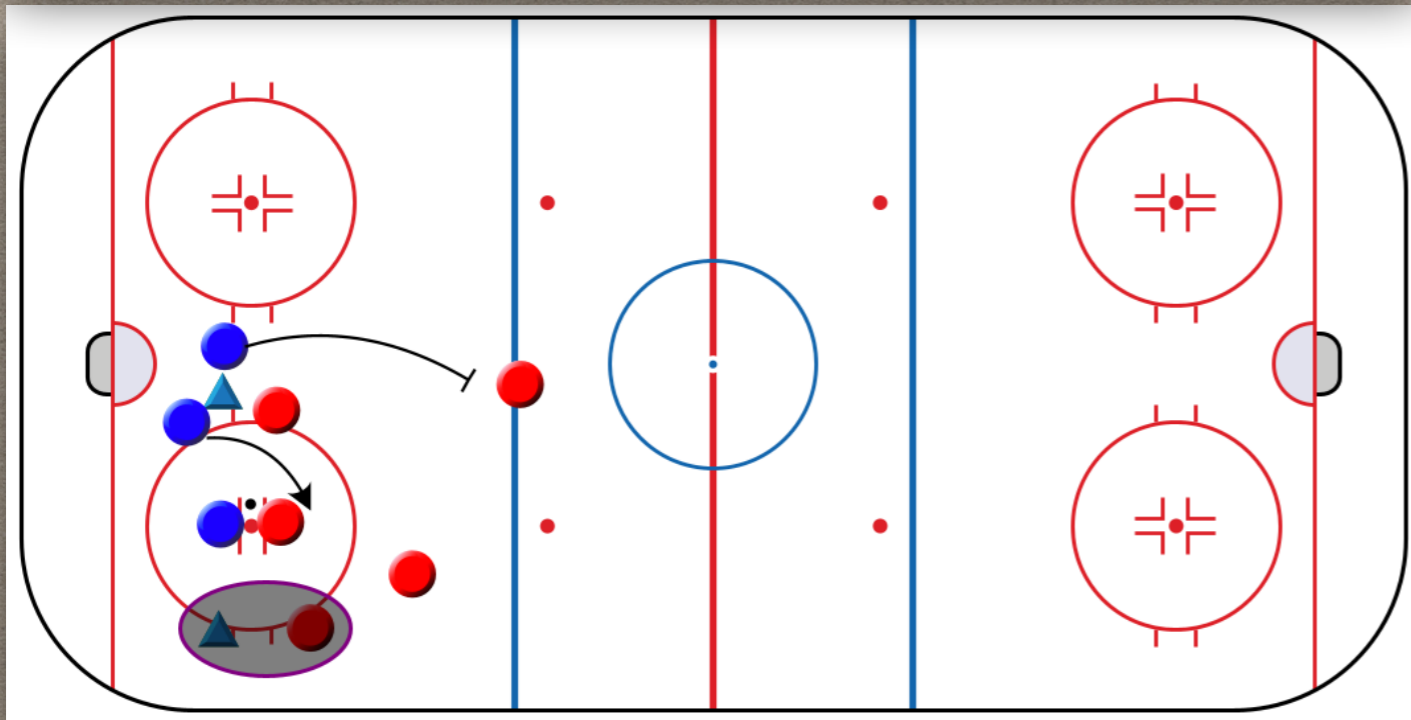
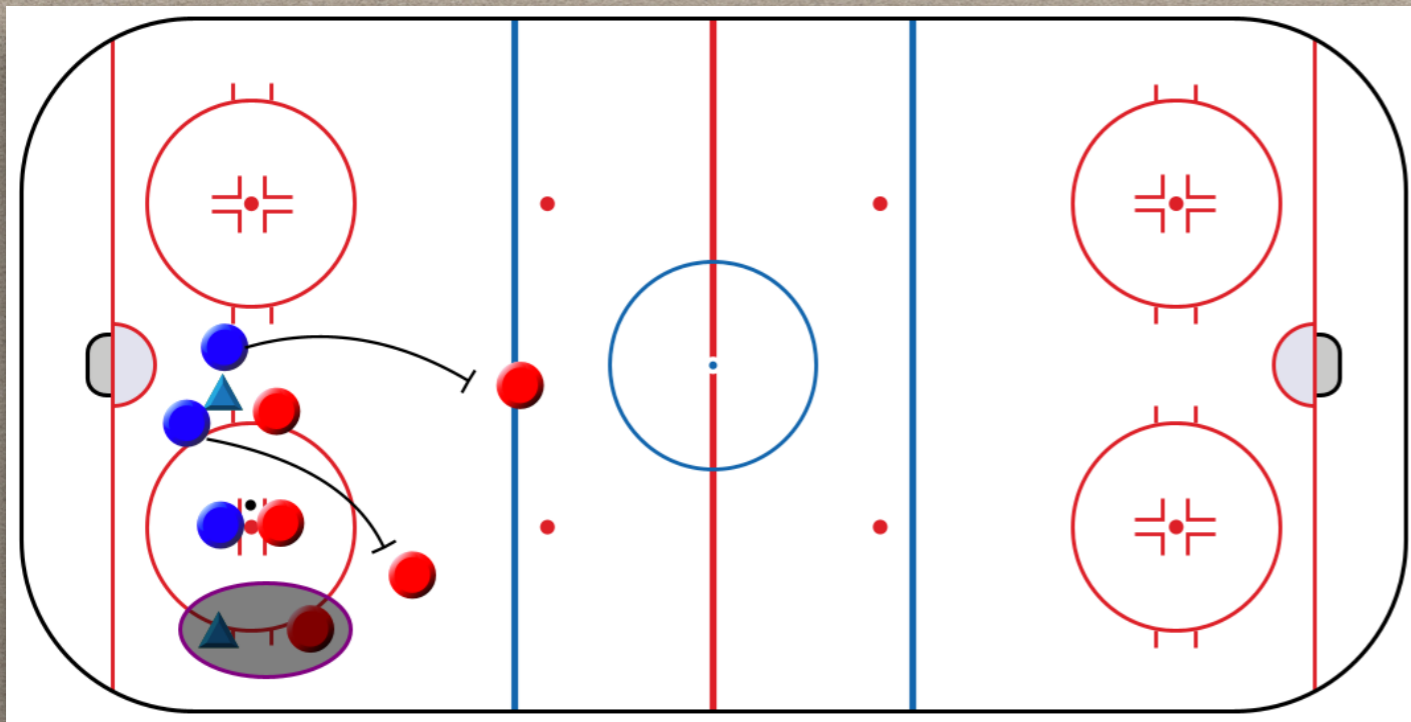
- Obměna postavení
- Varianta - zisk/ztráta míčku
- Reagování na směr pohybu míčku po vhazování

POSTAVENÍ V OP - POHYB HRÁČŮ

- Propojení obou náhledů a přístupů
- Vliv stavu utkání a času utkání
- Vliv znalosti soupeře, jeho signálů a jeho hráčů



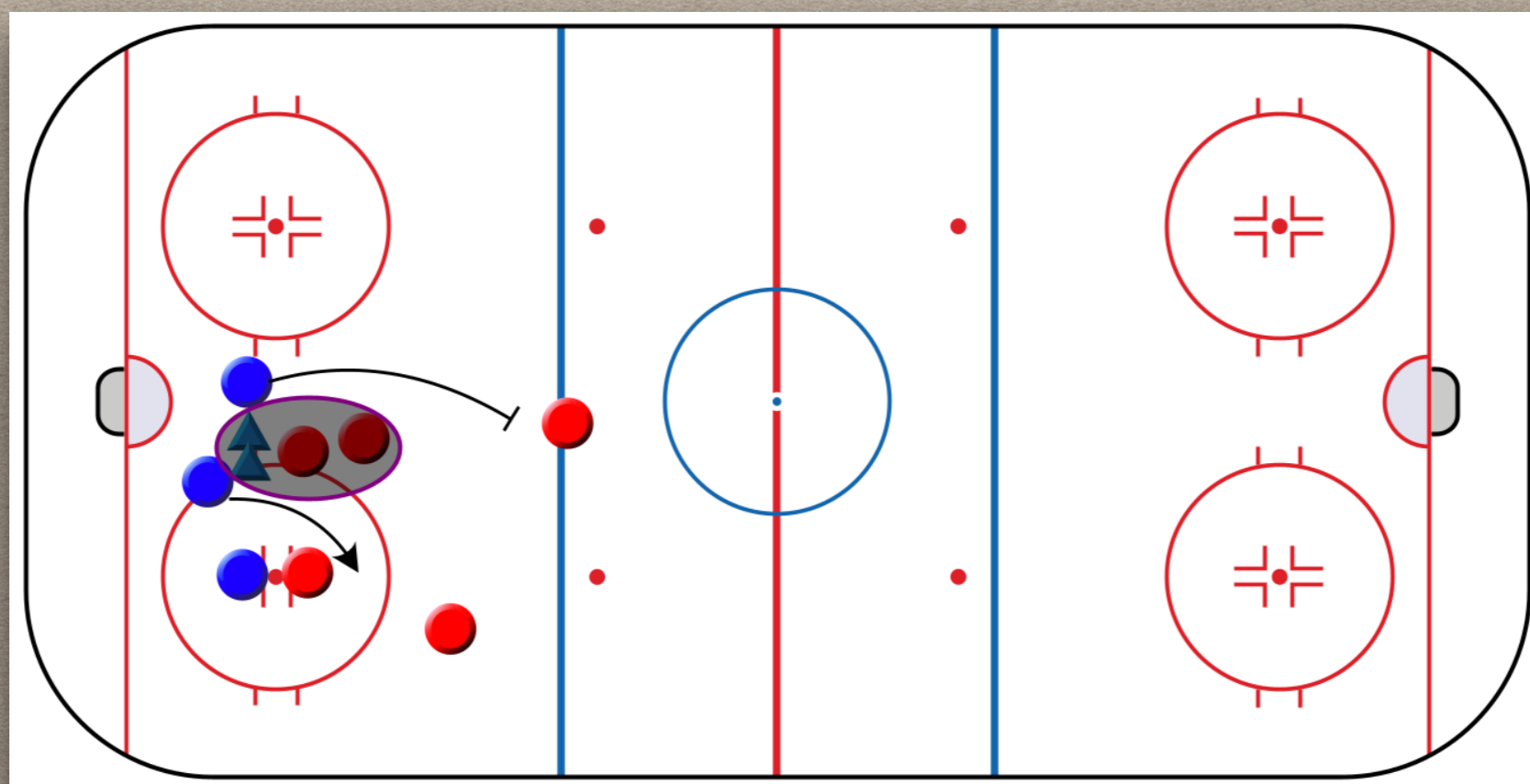
POSTAVENÍ V OP - ZABLOKOVÁNÍ



- Kdo jde pro míček?
- Jak reagují další spoluhráči?

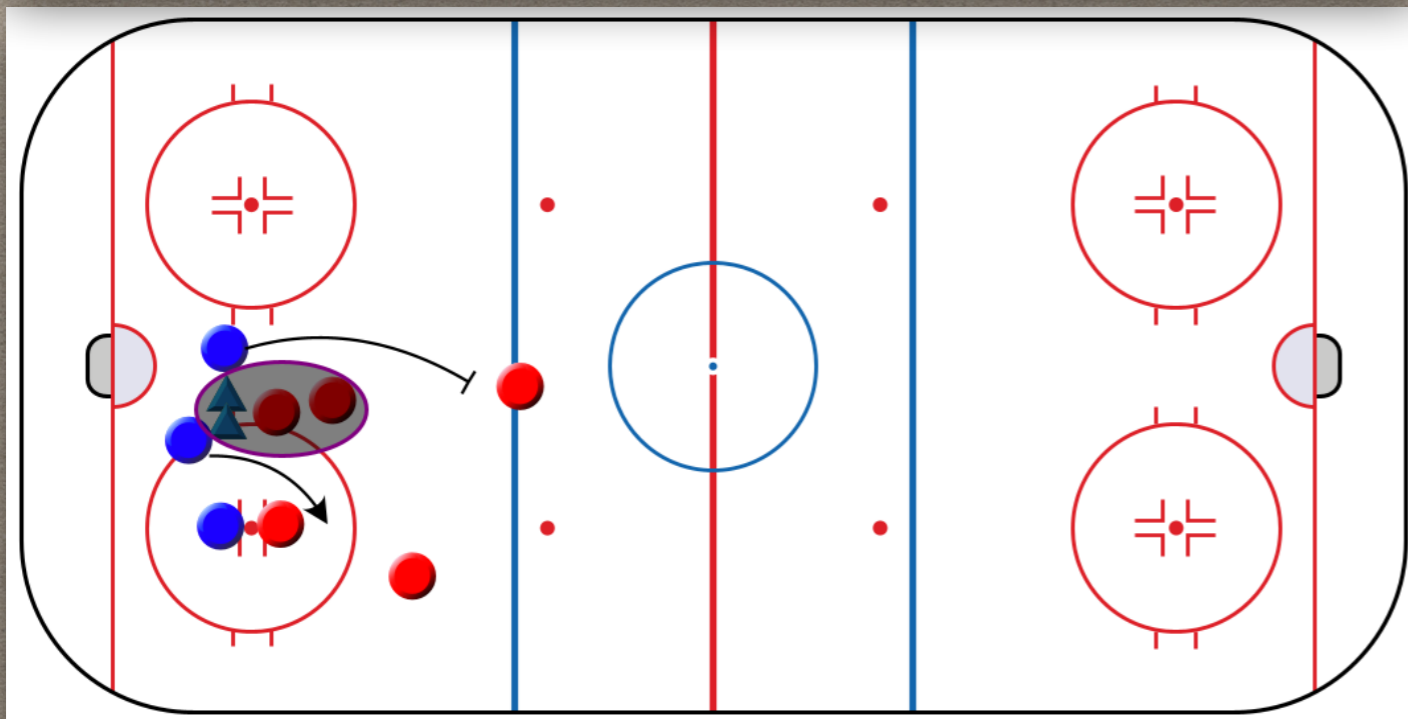
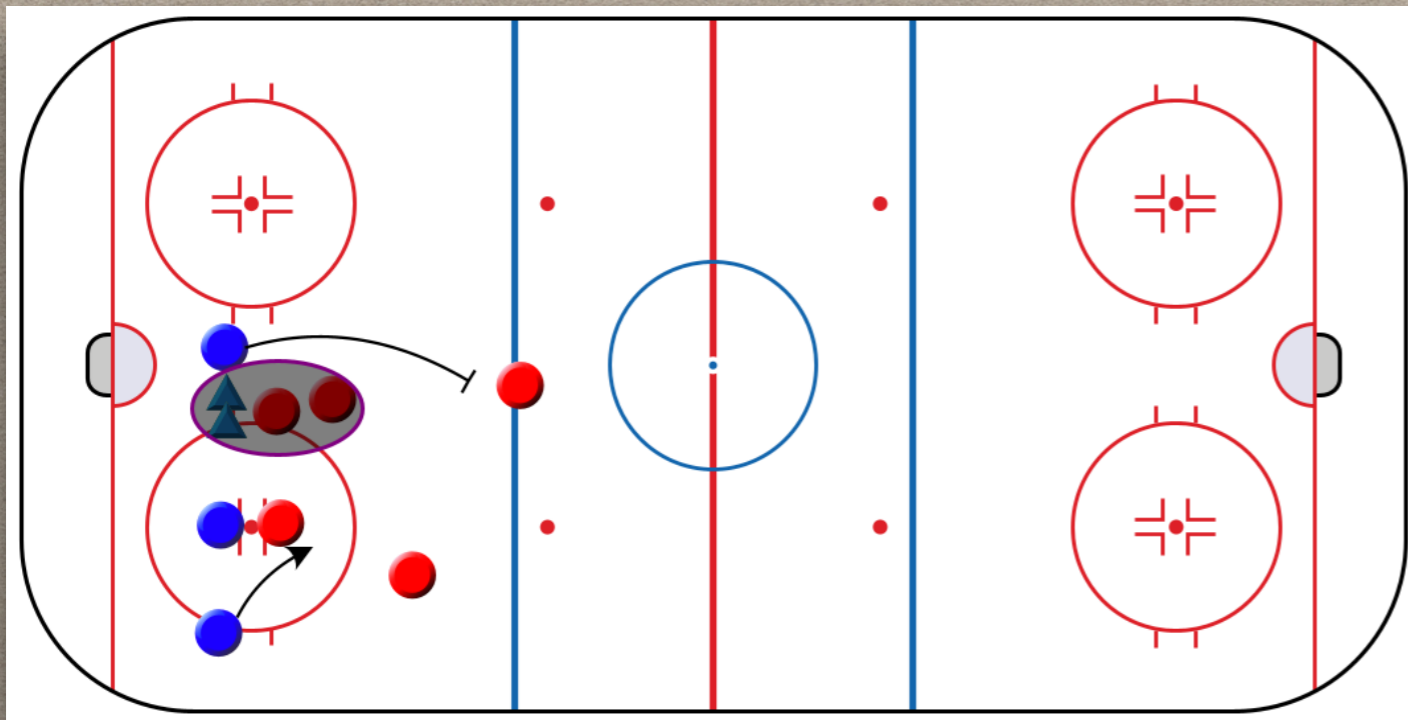
POSTAVENÍ V OP - ČINNOSTI A ROLE NA OSE HŘIŠTĚ

- Kdo z bránících hráčů si volí postavení jako první?
- Jak probíhá komunikace před vhazováním?
- Jaký směr volit při napadání soupeře?



Černobílé myšlení ...

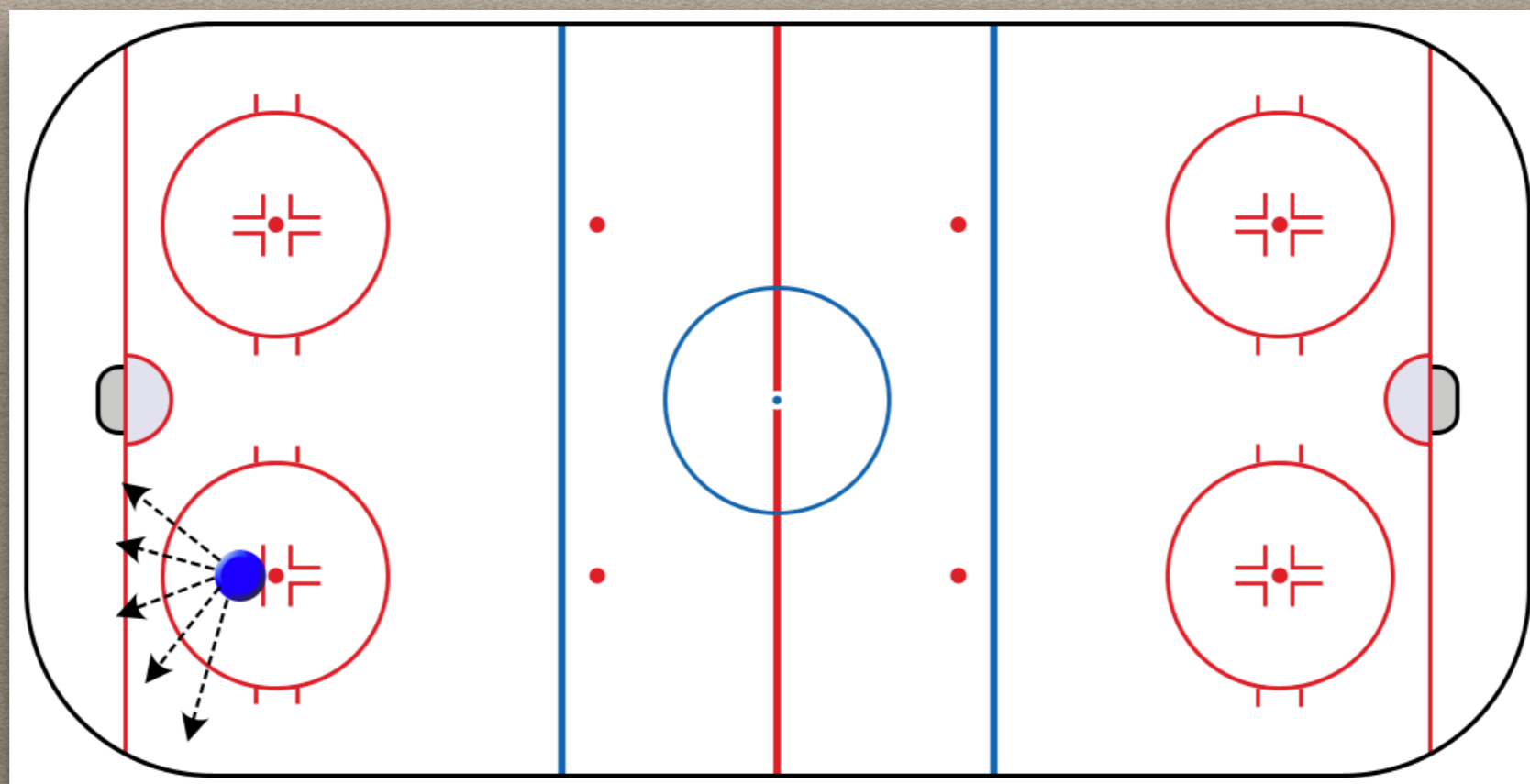
POSTAVENÍ V OP - PROPOJENÍ PŘÍSTUPŮ



- Kdo z hráčů může jít pro míček při zablokovaném buly
- Jak uvedené hráče učít?

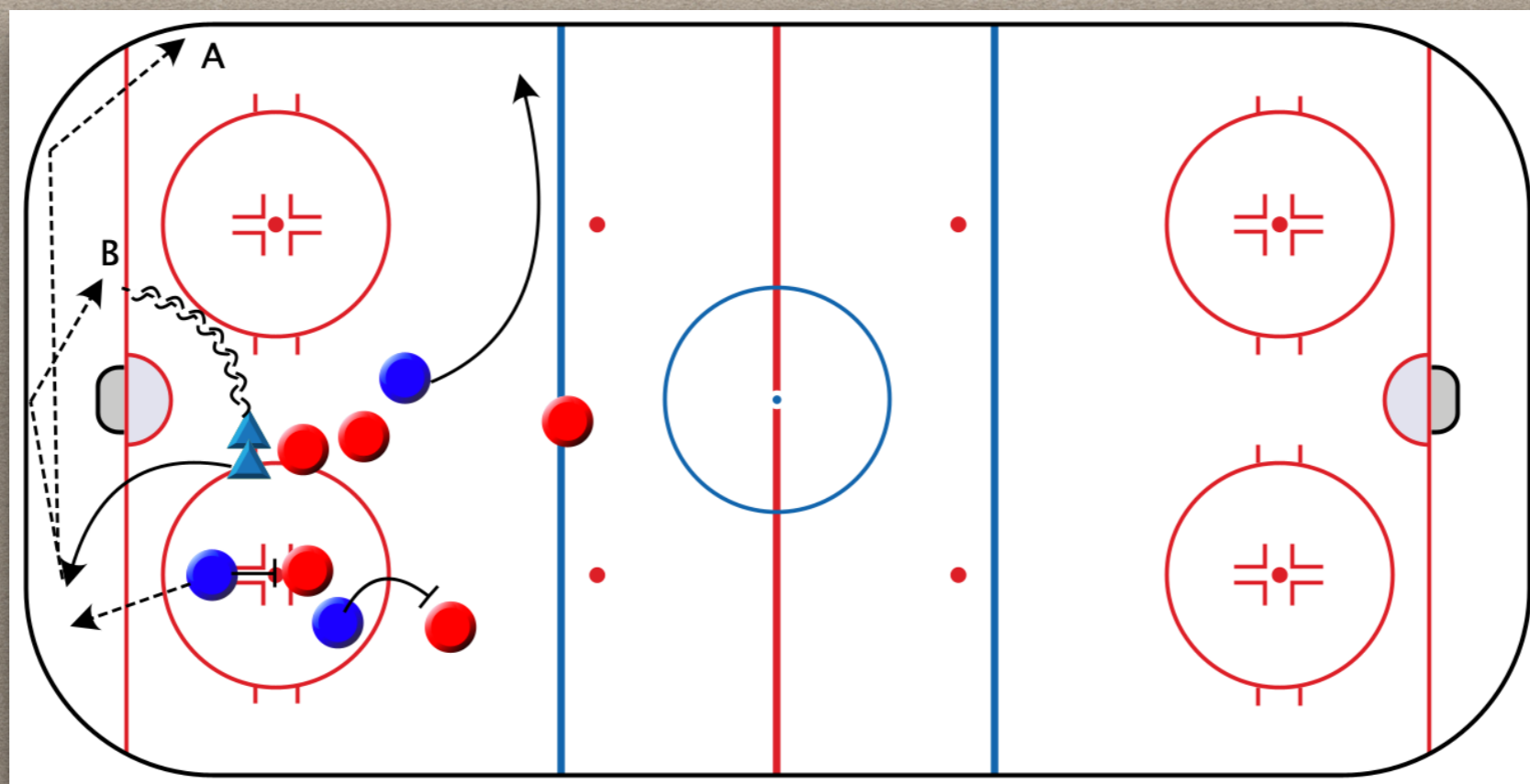
POSTAVENÍ V OP - REAKCE NA MÍČEK

- Jakým směrem vyhrát ideálně vhazování?
- Jakým směrem vhazování nevyhrávat?
- Jaká je reakce spoluhráčů?



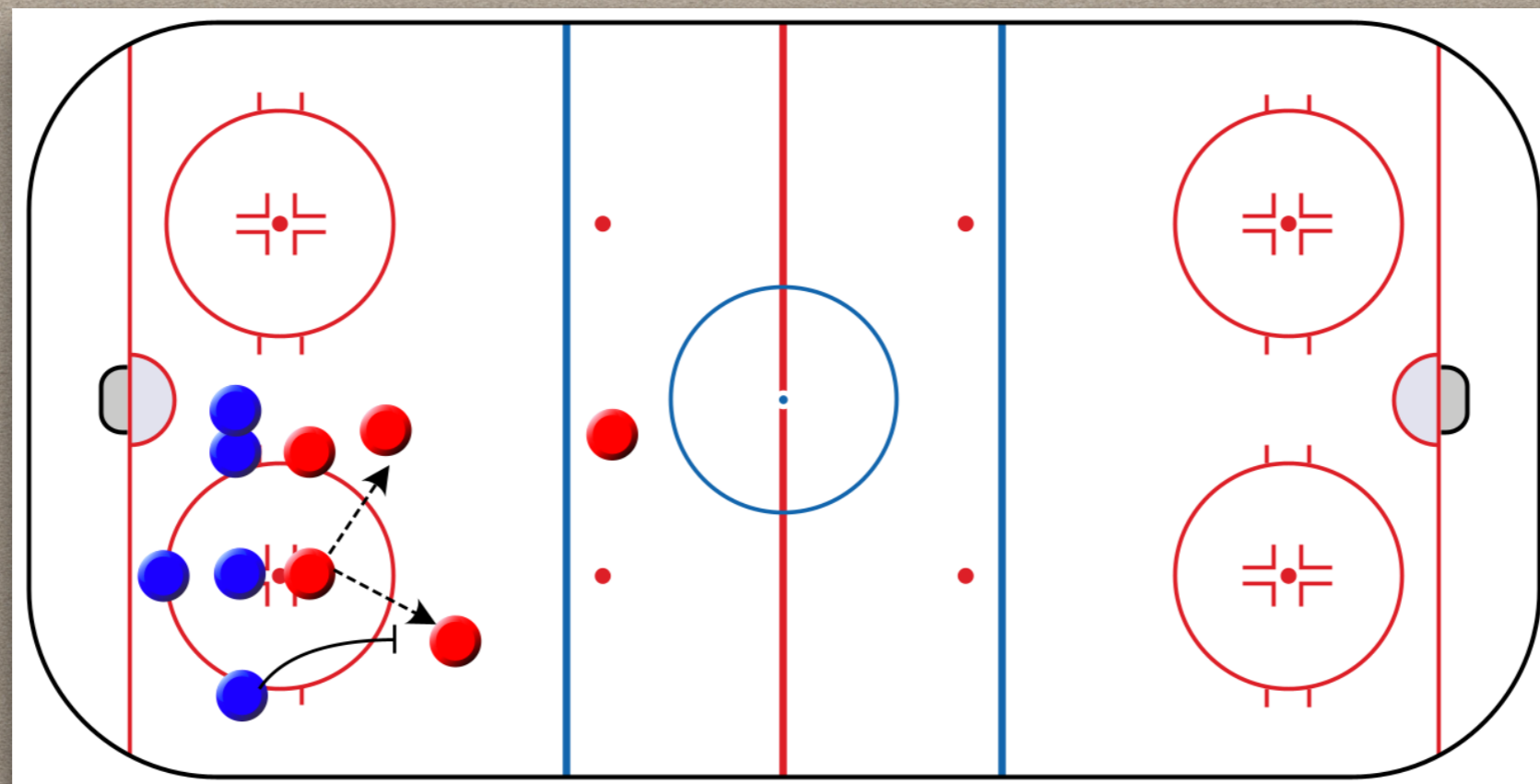
POSTAVENÍ V OP - ZISK MÍČKU (ROZEHRÁVKA)

- Vazba na nabízení se hráčů do volných prostor?
- V nácviku postupně zařazovat jednotlivé možnosti vývoje herní situace!

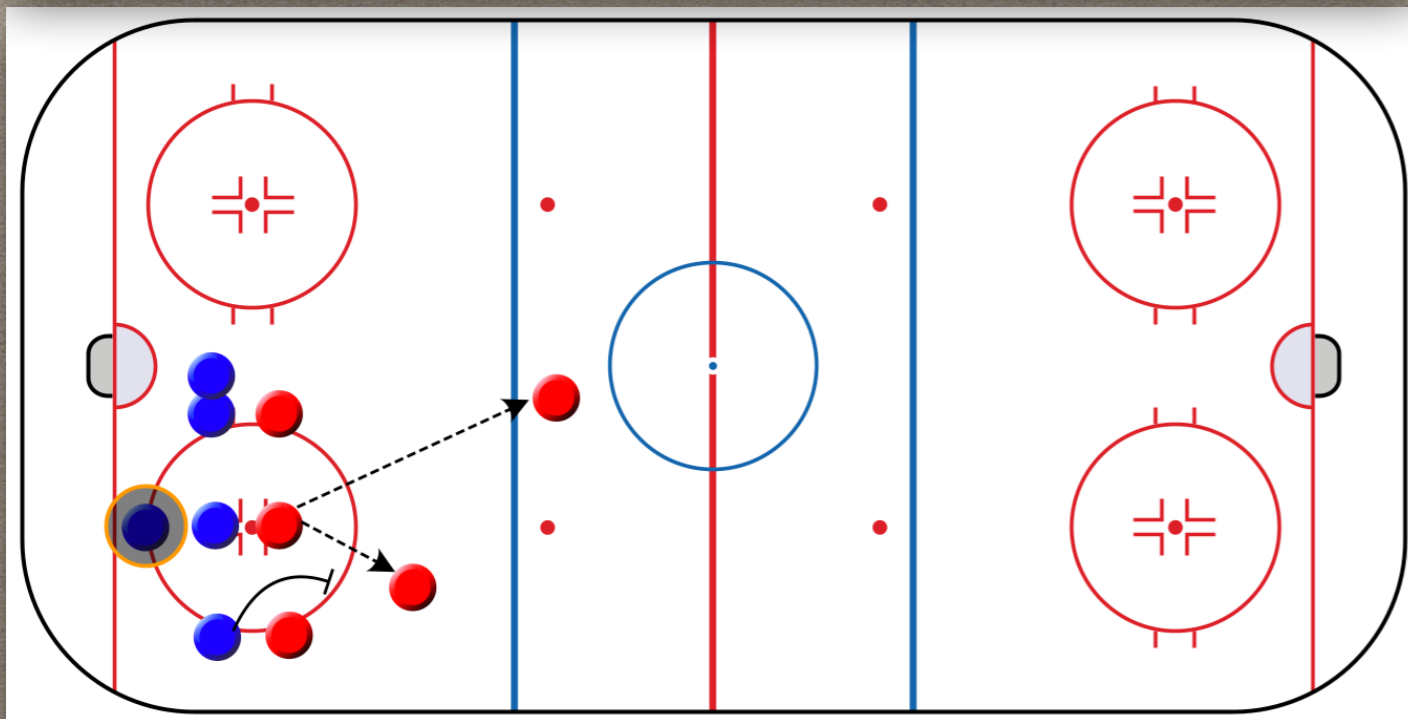
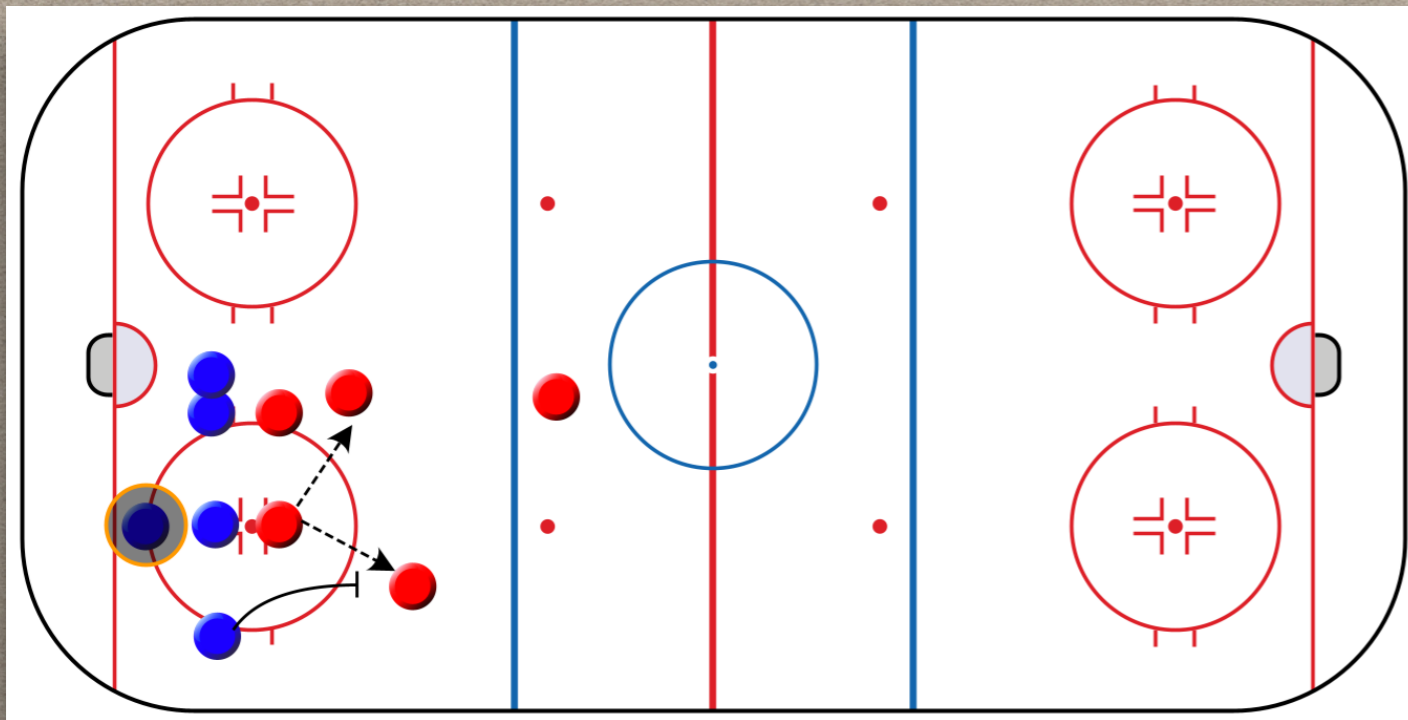


POSTAVENÍ V OP - SLABINA PŘI ROZESTAVENÍ S HRÁČEM TZV. DOLE

- Nevýhody/výhody tzv. postavení v řadě
- Přednosti a slabiny postavení hráče na spodní části kruhu?!



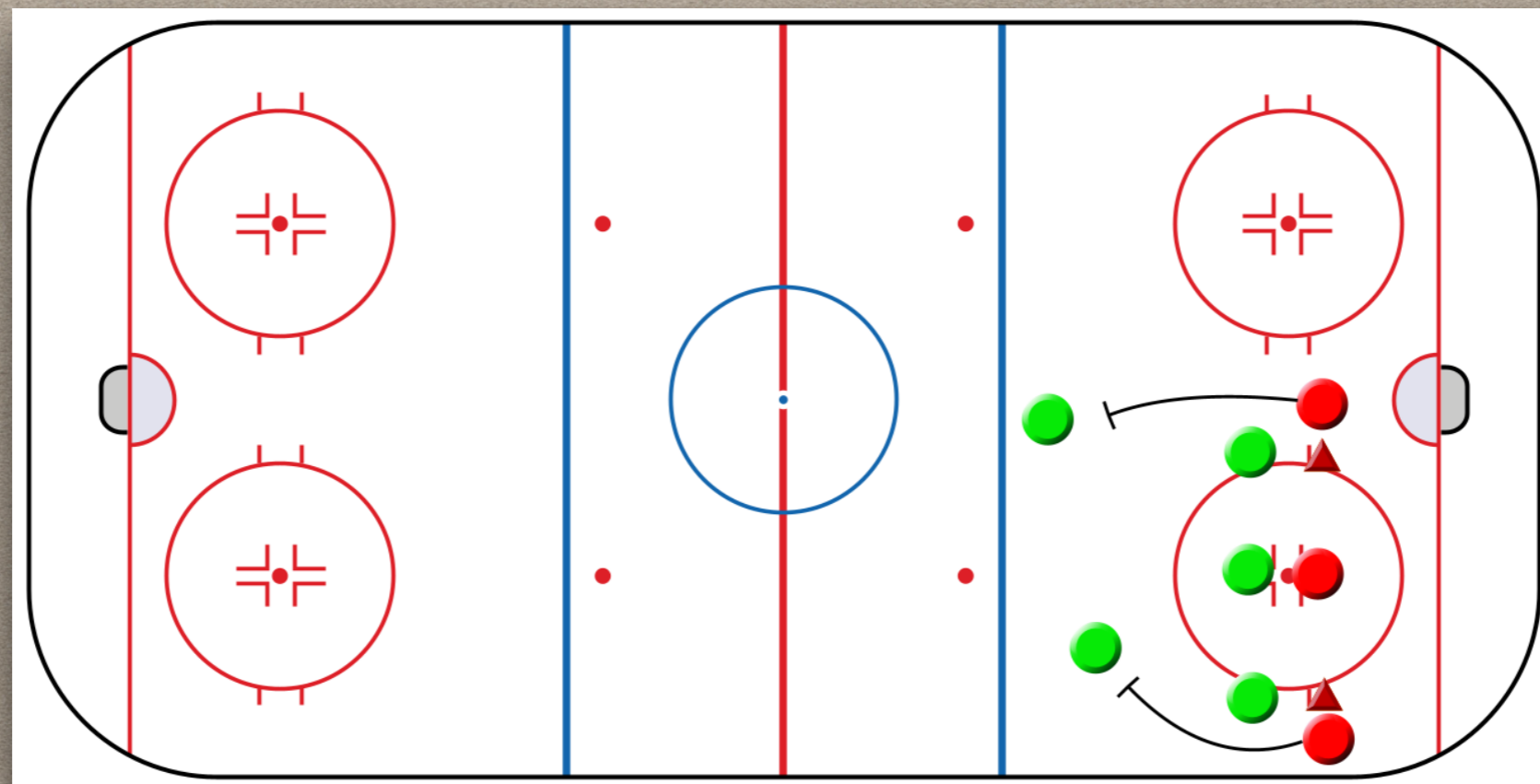
POSTAVENÍ V OP - SLABINA PŘI ROZESTAVENÍ S HRÁČEM TZV. DOLE



- Záměry pro takové rozestavení ...
- Slabiny

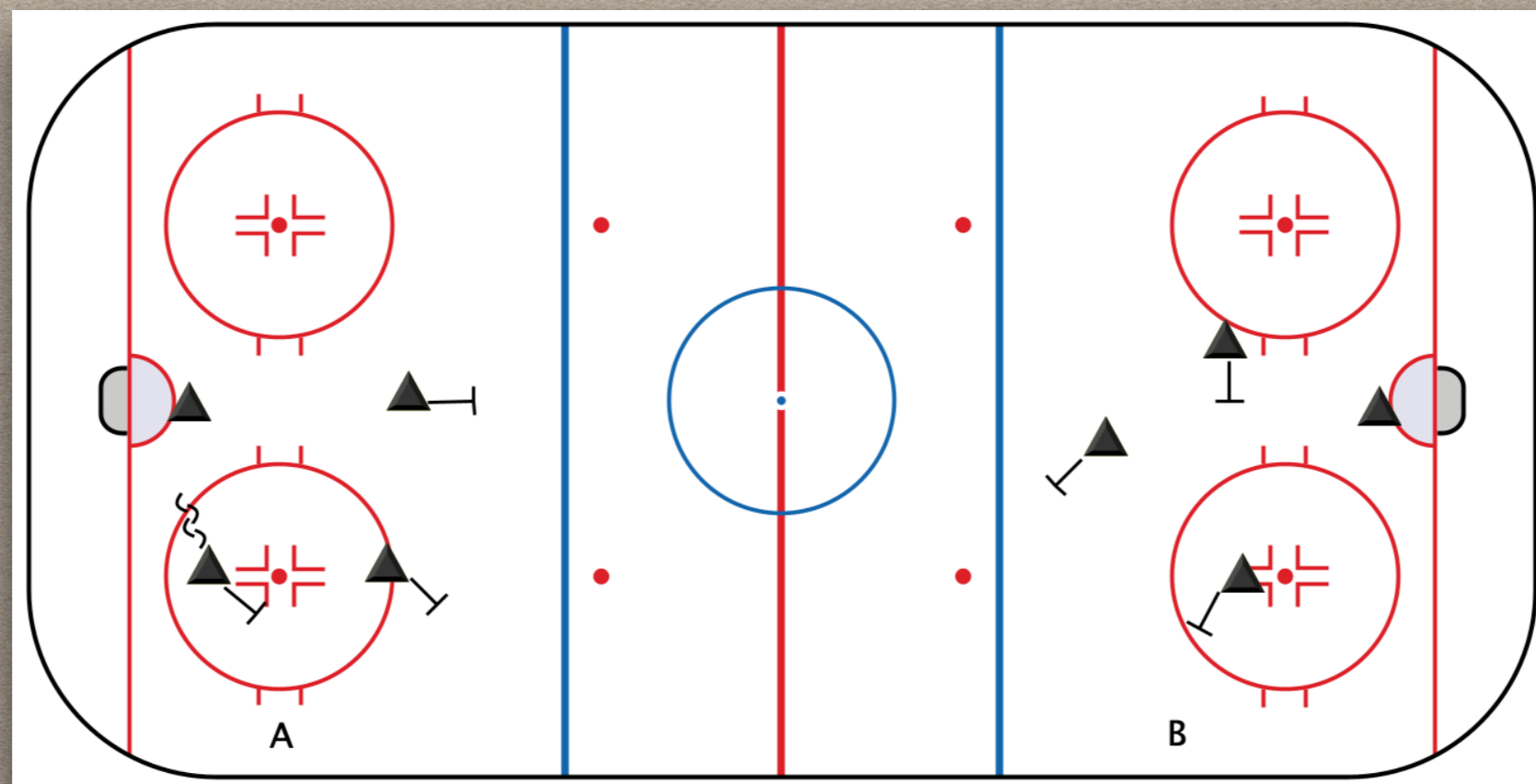
POSTAVENÍ V OP - "ATYPICKÉ"

- Proč atypické?
- Jaká je motivace a důvod pro takový postup?



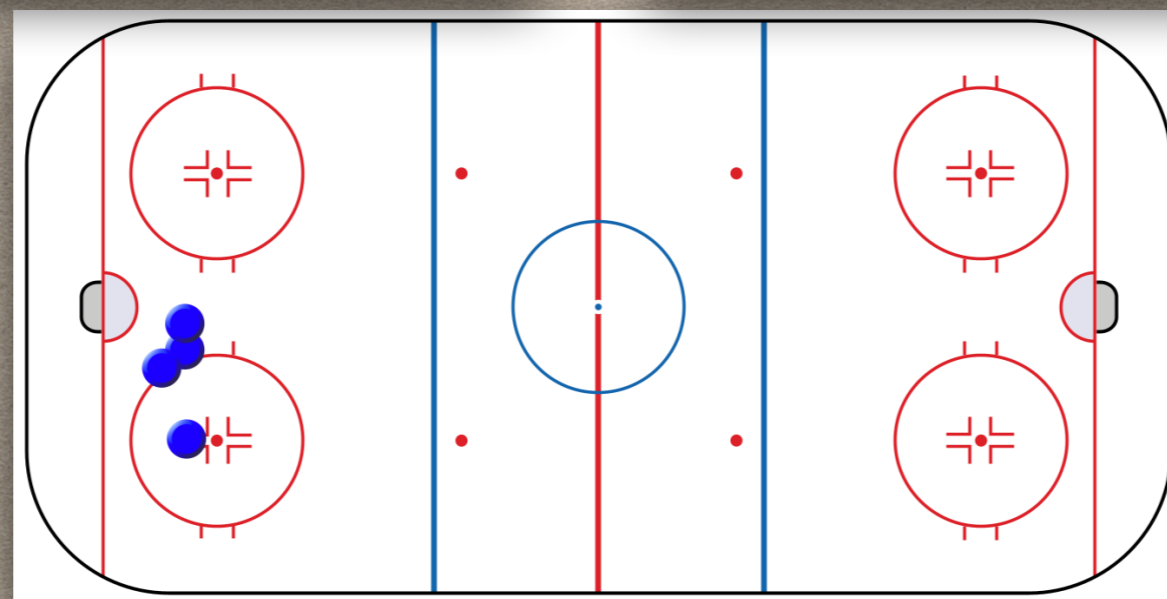
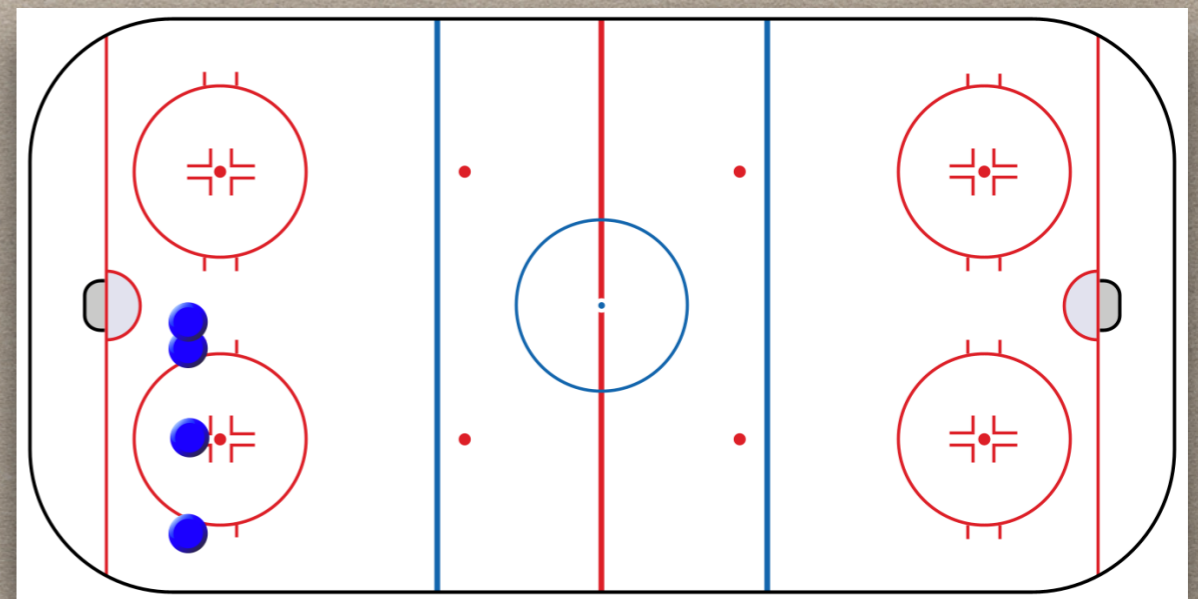
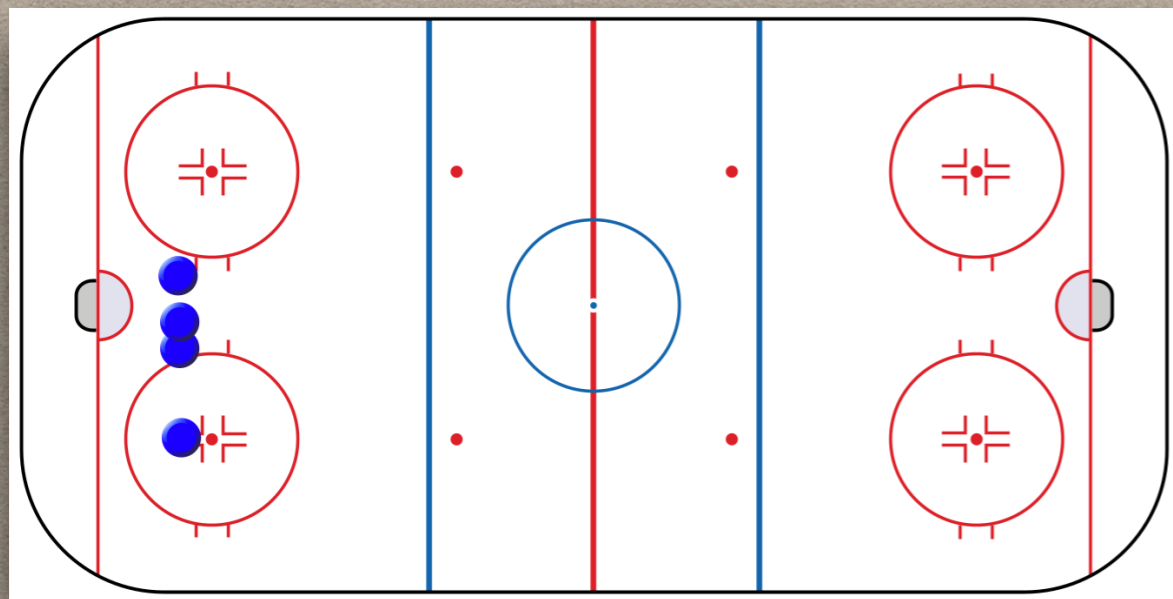
POSTAVENÍ V OP - VAZBA NA OSLABENÍ

- Co nerovnovážné herní situace?
- Souvisí rozestavení na vhazování s obranným tvarem v oslabení?



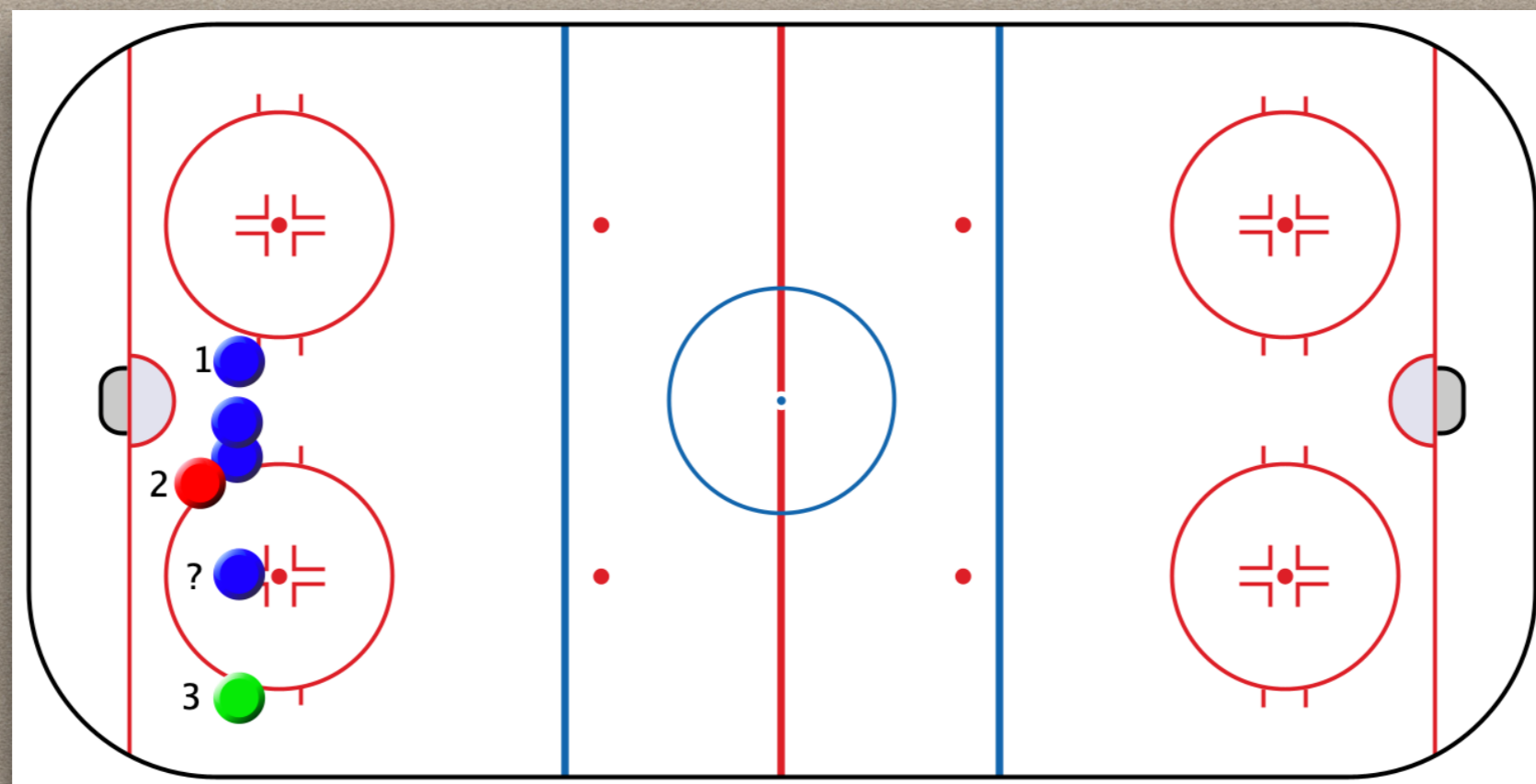
POSTAVENÍ V OP - VAZBA NA OSLABENÍ

- Které rozestavení je nejvýhodnější?
- Jaké posty obsadí dané pozice? Kdo půjde na vhazování!



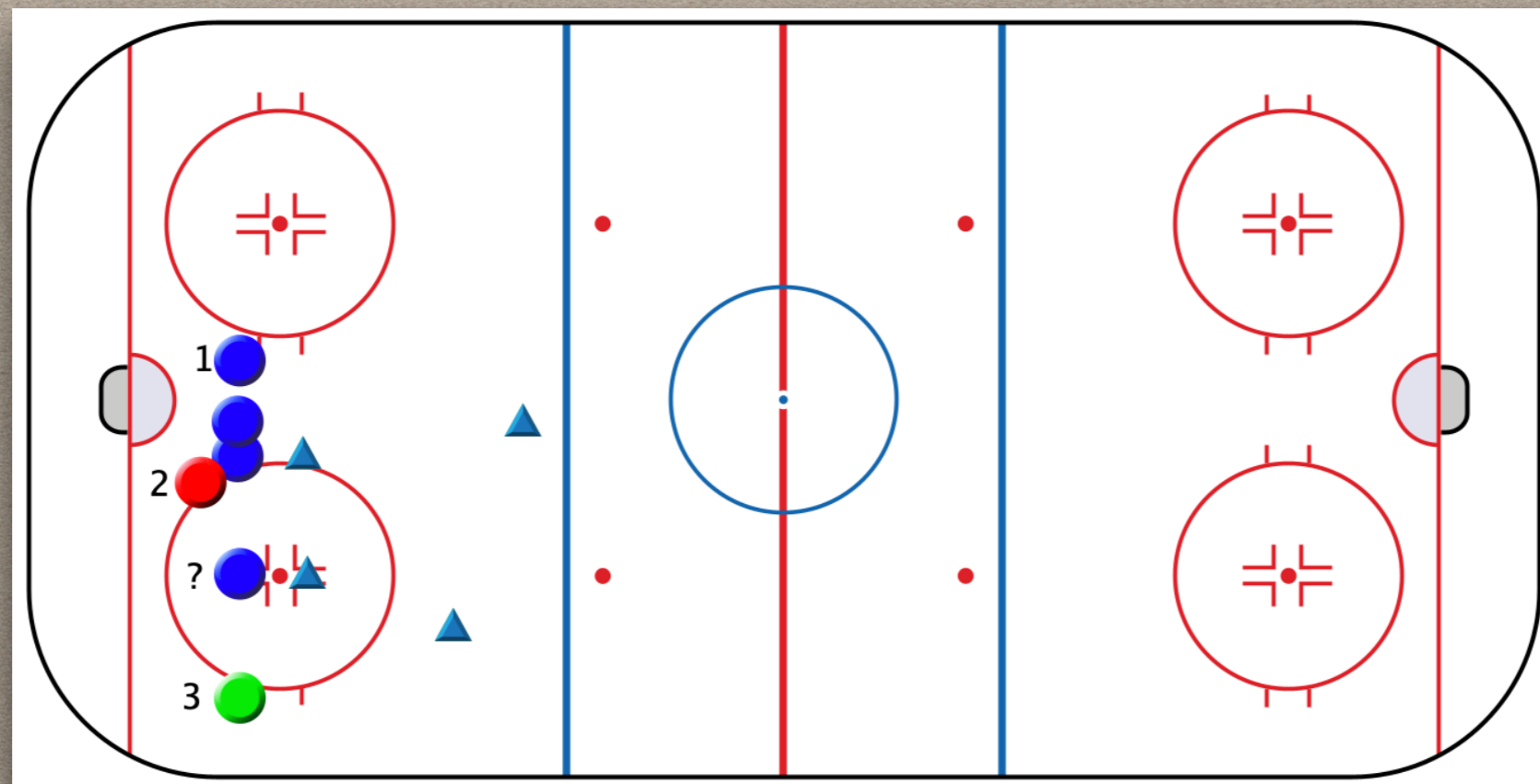
POSTAVENÍ V OP - VAZBA NA OSLABENÍ (SPRÁVNÁ CESTA)

- Jaký bude pohyb hráčů po vhazování?
- V jakém kontextu obranného tvaru se hráči budou pohybovat?

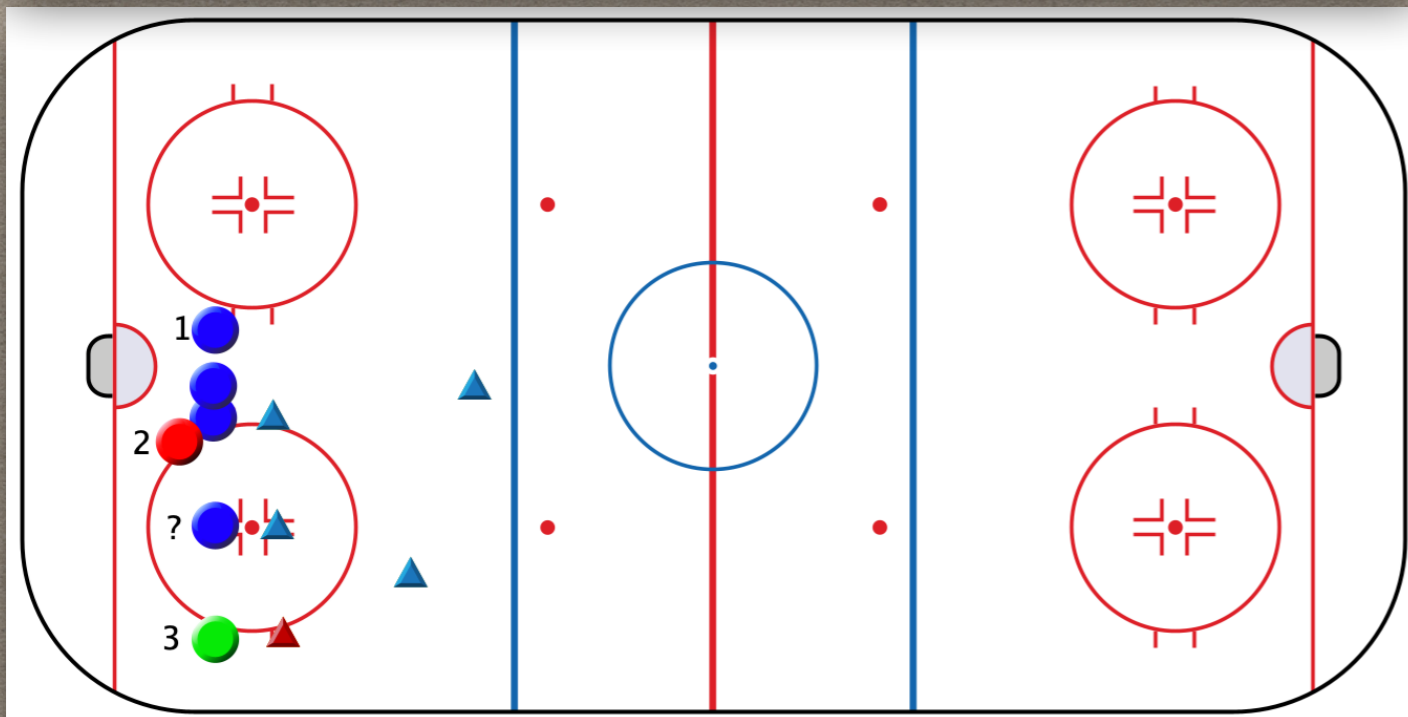
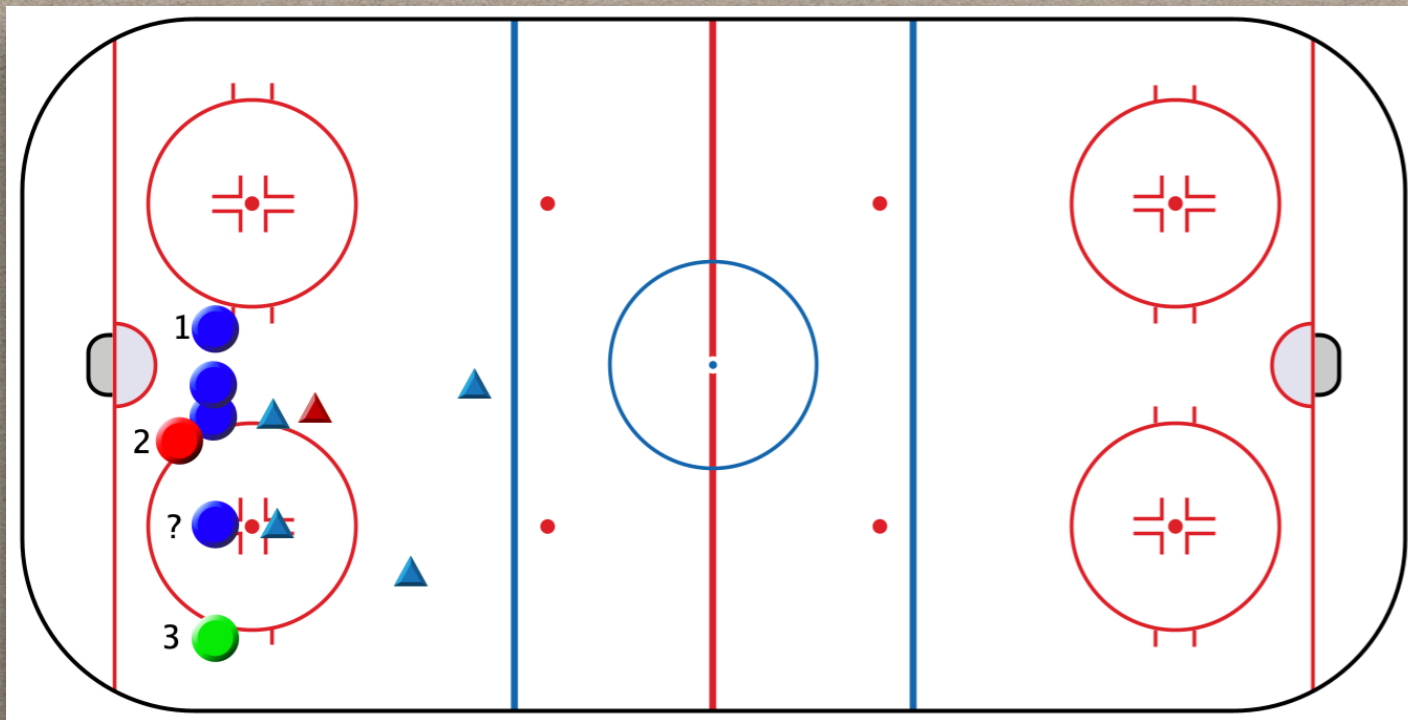


POSTAVENÍ V OP - VAZBA NA OSLABENÍ (SPRÁVNÁ CESTA)

- ???
- Kdo půjde na vhazování?

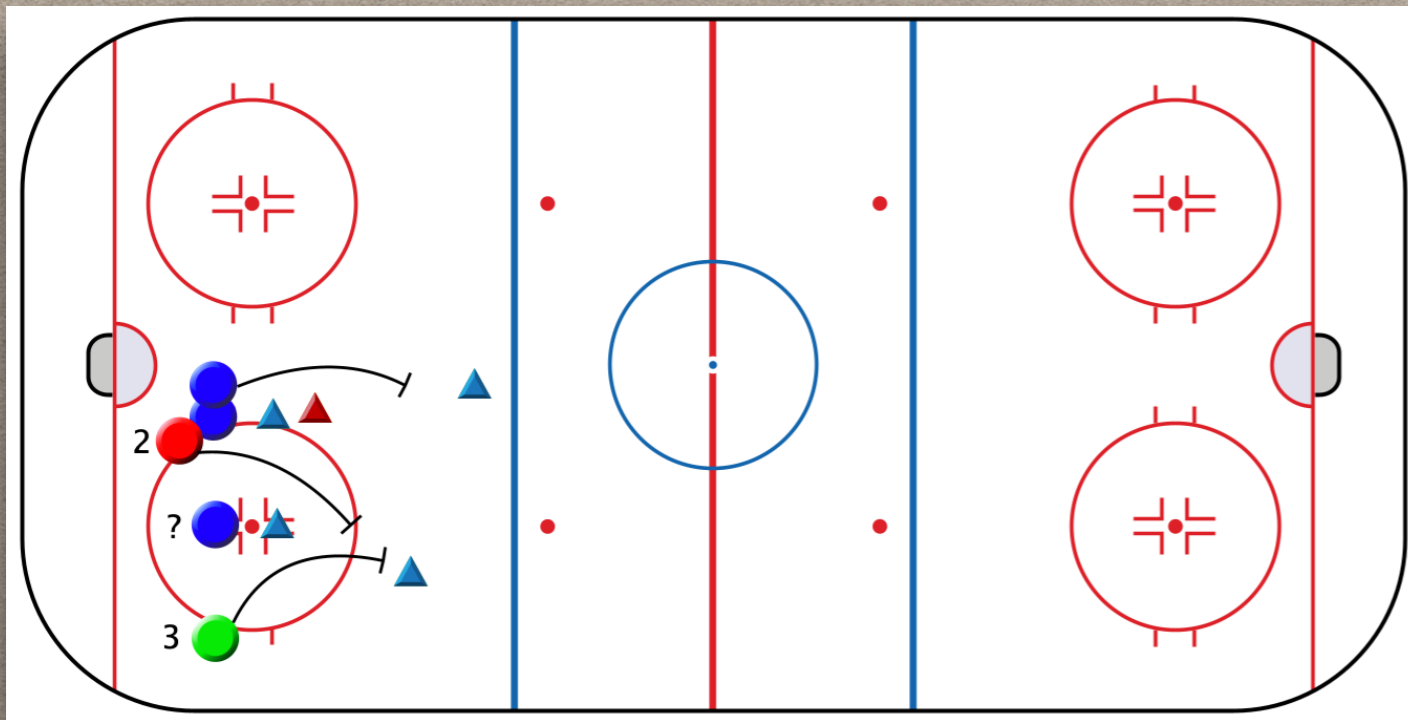


POSTAVENÍ V OP - VAZBA NA OSLABENÍ (SPRÁVNÁ CESTA)

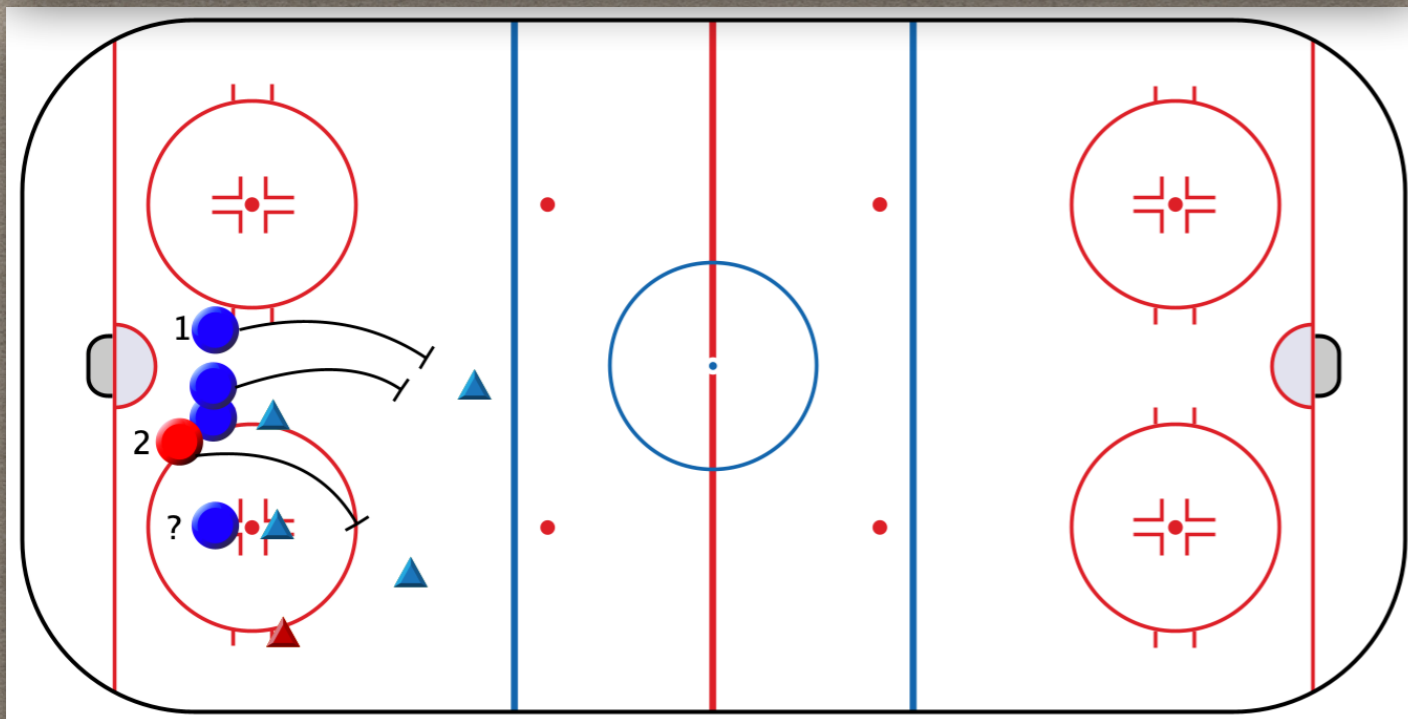


- Množství variant
- Jak vybírat?

POSTAVENÍ V OP - VAZBA NA OSLABENÍ (REŠENÍ)

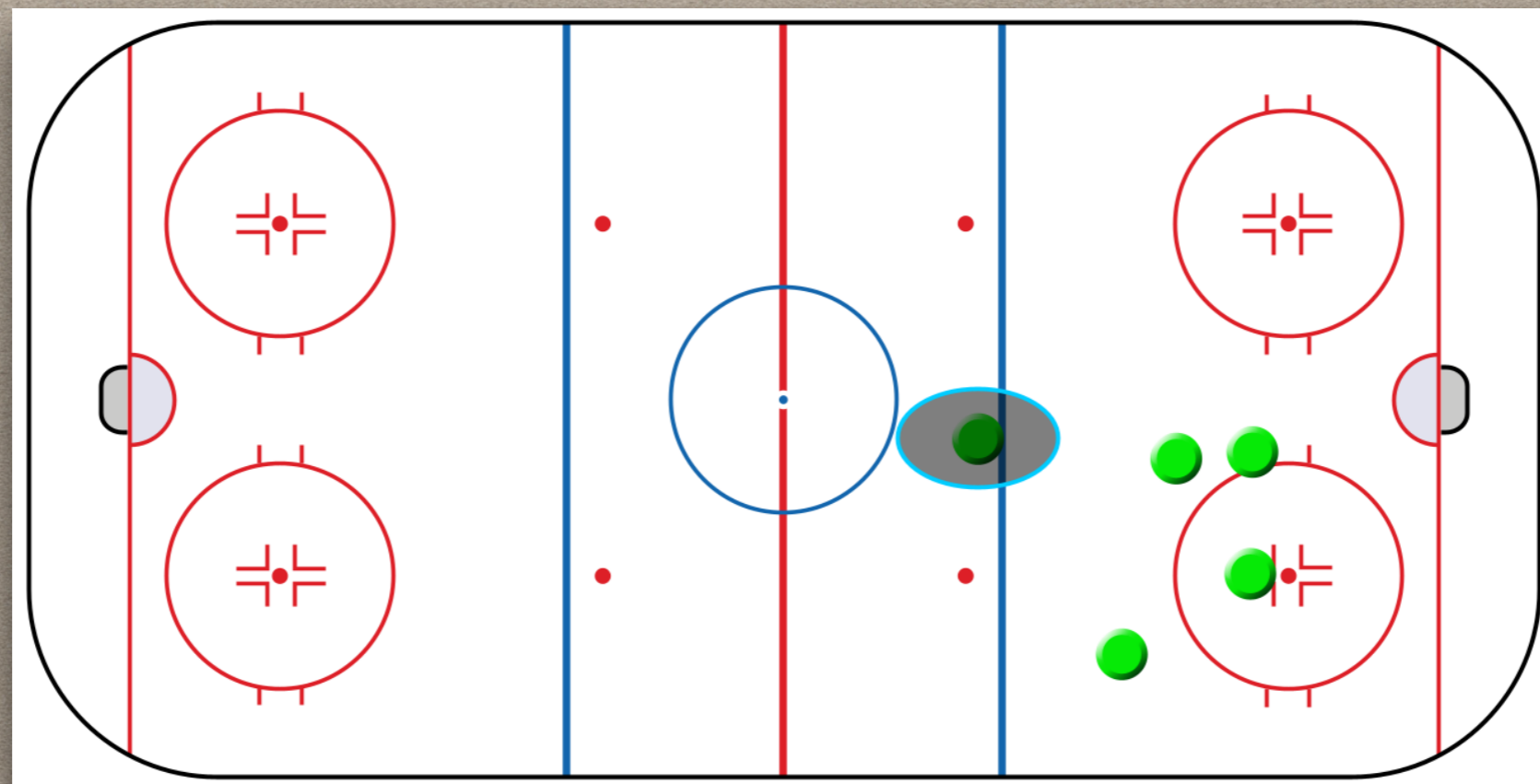


- Jak/kdy realizovat nácvik?



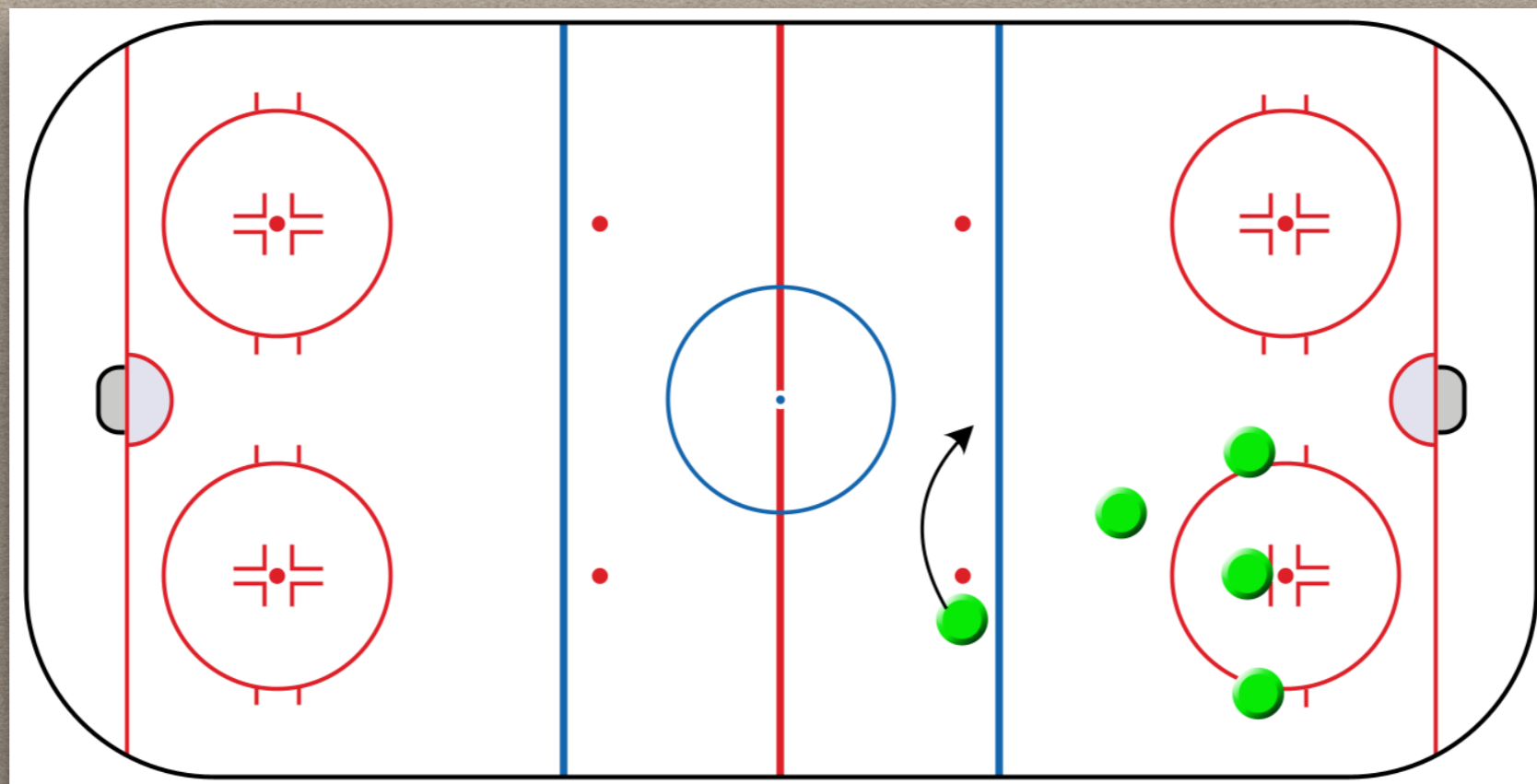
POSTAVENÍ V ÚP - OSA HŘIŠTĚ

- Obranné důvody pro postavení hráče vysoko k ose hřiště v ÚP?
- Co/kdo je důvodem pro takové postavení?



POSTAVENÍ V UP - OSA HŘIŠTĚ (NEBO ...)

- Jiný scénář
- Jak podtext tako varianta má?



POSLOUPNOST U NÁCVIKU VHAZOVÁNÍ?!!

- Dovednost
- Kombinace
- Organizace hry (signály, zónová resp. osobní odpovědnost atd.)

POSLOUPNOST U NÁCVIKU VHAZOVÁNÍ?!!

- 1-1
- 1-1 dohrávání situací
- 2-2 (včetně dohrání situací)
- 2-2 a 3-3 s obměnou pásem a vazbou na fázi hry
- 5-5 řízená hra
- Nácvik signálů a variant rozestavení

VHAZOVÁNÍ 3-3 (STANOVIŠTĚ)



METODICKÁ ŘADA ... VHAZOVÁNÍ

- ???
- Postup nácviku dovedností, technických variant, činností, situací
- Např. dopady - dovednosti s ohledem na věk hráčů

METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



METODICKÁ ŘADA - VHAZOVÁNÍ



Celý playlist:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5rijDJbInW_79alb8nY6ENFq6](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5rijDJbInW_79alb8nY6ENFq6)

Výstupy a doporučení:

Počet cvičení v TJ (vhazování jako dovednost) = **Ideálně 2 - 3x týdně** (Jaké jsou dopady vyššího počtu cvičení?)

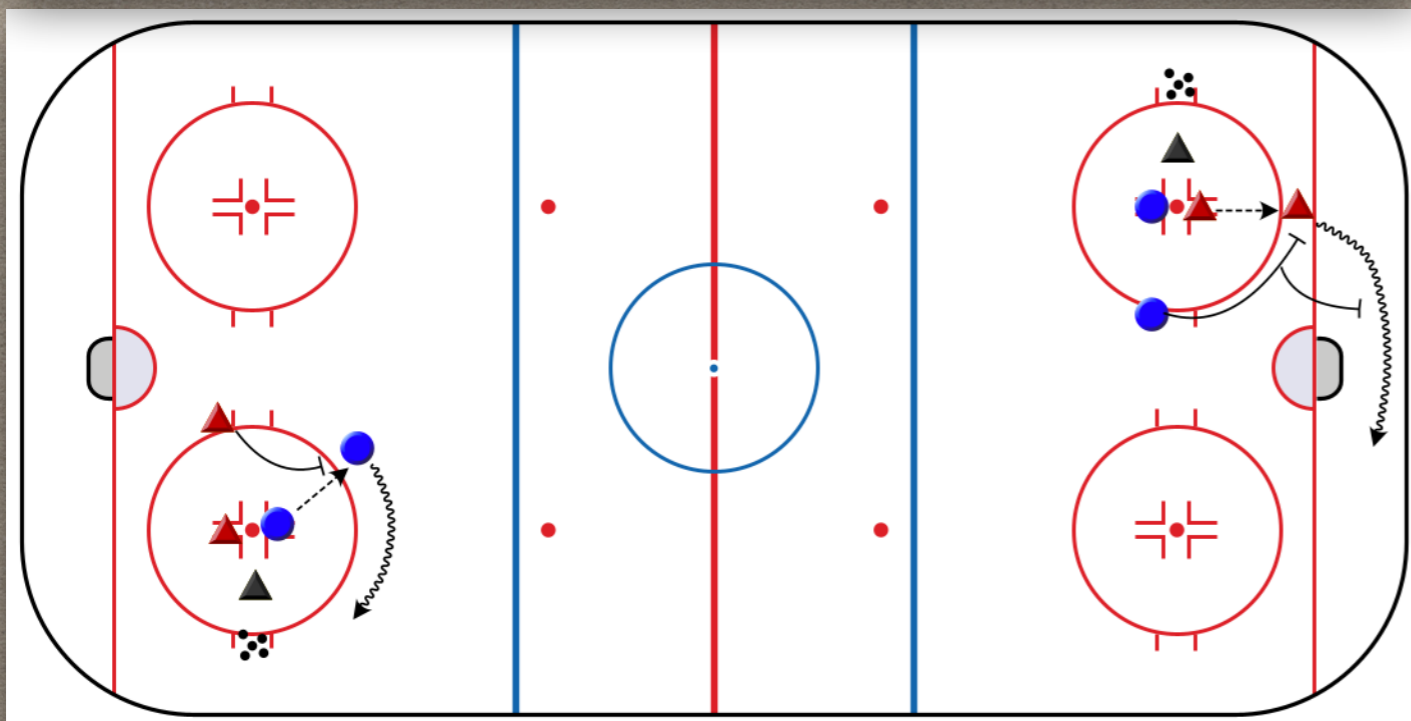
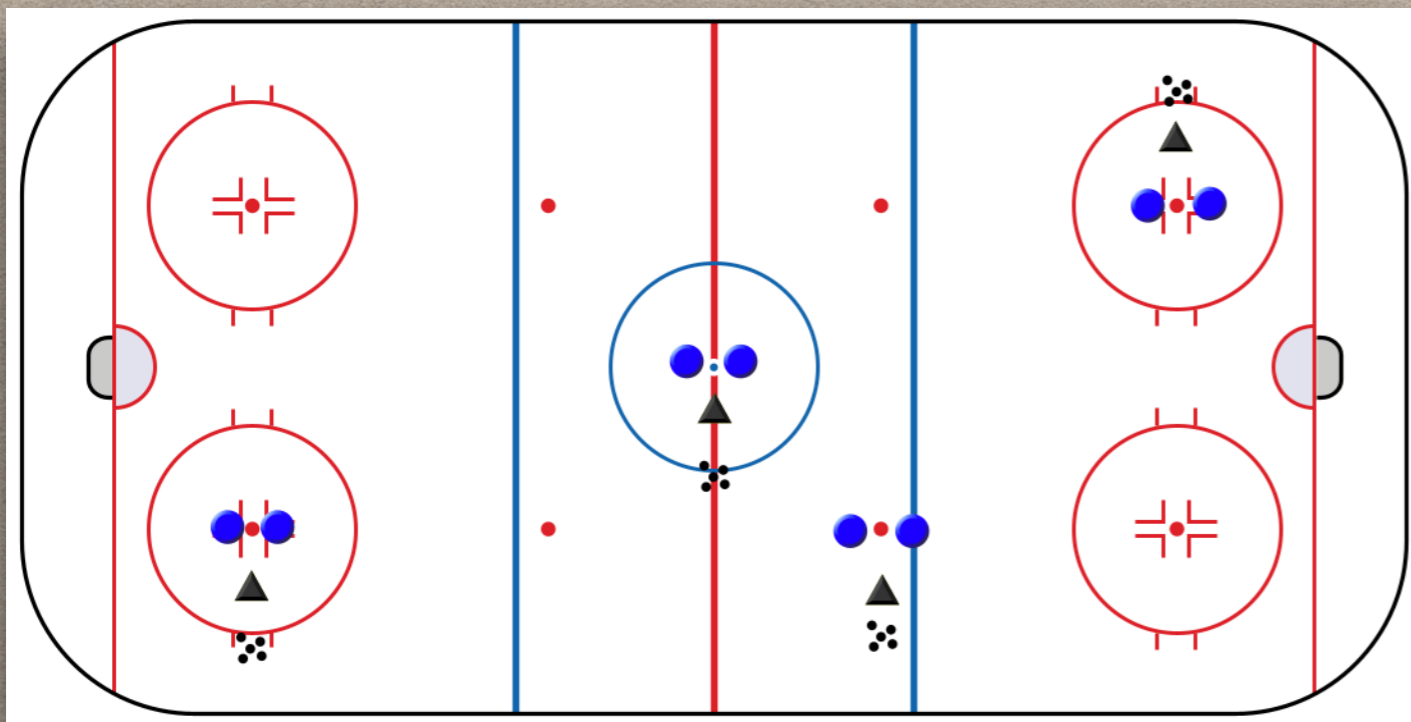
Počet opakování ve cvičení = **6 - 8 opakování** (Jaký je vliv části tréninkové jednotky na intenzitu a počet opakování?)

Délka cvičení = **dle trvání jednoho opakování cvičení, počtu hráčů a cíle počtu opakování** (Jaký je vliv věkové kategorie?)

Počet hráčů pro dané cvičení = ???

Počet opakování v rámci celé TJ = na příkladu zakončení

JAKÁ VYUŽÍVAT CVIČENÍ



- Dovednost a HČJ = dvojice
- Kombinace = 2-2 vs. 3-3 atd.

TIPY K NÁCVIKU VHAZOVÁNÍ - DLE KATEGORIÍ

- U9 - spontánní seznamování
- U11 - vhazování 1-1 (dohrání akce) - zapojení všech hráčů napříč posty
- U13 - vhazování 1-1 a 2-2 (dohrání akce) - zapojení všech hráčů napříč posty včetně základů spolupráce
- U15 - vhazování 2-2 a 3-3
- U17 - vhazování 3-3 až 5-5 dle pásma a fáze hry



VÝZNAM CHYB V NÁCVIKU VHAZOVÁNÍ

- nácvik variant řešení
- prostorová a početní obměna
- adaptace na tlak a zápasové podmínky
- rozvoj herního myšlení

VÝZNAM CHYBOVÁNÍ VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ ...

- Rozvoj dovedností
- Rozvoj herního myšlení (čtení hry, rozhodování, reagování, předvídání atd.)
- Řešení herních/zápasových situací = "zkušenosti"



POUČUJEME, ŘÍKÁME JAK TO MÁ BÝT ...
CO ZA ÚSKALÍ TO PŘINÁŠÍ?

DĚKUJI ZA POZORNOST



SBÍRKY CVIČENÍ





VHAZOVÁNÍ - OBECNÝ PŘÍSTUP ...

POHYBOVÝ A KONDIČNÍ PŘÍSTUP?

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



REAKCE



“OPIČÍ SOUBOJ”



"START"



Inspirace pro reakčně rychlostní složku

Zajímavá ukázka:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5rigtmGsyfHWZvyqYhtUVqqxN](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5rigtmGsyfHWZvyqYhtUVqqxN)



PROSÍM?!
... JE TO OPRAVDU VŠE?

SILOVÁ SLOŽKA - BRAŇ KUŽEL



BRAŇ KUŽEL - ŽIVELNĚJI



SILOVÁ SLOŽKA - MEDVĚD



TLAKY DO STRANY



PŘETLAČOVÁNÍ



TLAK DOPŘEDU



Inspirace pro silovou složku

Zajímavá ukázka:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5rig2hssD_DTYdIOoUNVqQgLQ](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5rig2hssD_DTYdIOoUNVqQgLQ)

Vhazování - HČJ

*Stránka technická = **způsob odehrání míčku***

TECHNIKA - ZÁKLADNÍ POSTOJ (ÚCHOP HOLE)



TECHNIKA - BACKHAND



Postavení při backhandu



Postavení při forehandu



TECHNIKA - POSTOJ A TĚŽIŠTĚ



SPRÁVNÉ POSTAVENÍ HRÁČE

- **pokrčené** nohy - snížené těžiště
- širší **rozkročení** - zvýšená stabilita
- nižší držení hole - **větší páka**
- přizpůsobení postoje k postoji soupeře
- **pohled na míček** v ruce rozhodčího
- periferně **sledovat hokejku soupeře**
- **koncentrace** včetně dohrání akce



VHAZOVÁNÍ NENÍ INDIVIDUÁLNÍ SPORT

POZORNOST, KONCENTRACE JE ZÁKLADEM PRO
SPOLUPRÁCI A KOMUNIKACI VŠECH HRÁČŮ NA BULY

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



POSTAVENÍ HRÁČE - DETAILS

- **Hloubka podřepu** - středně pokrčená kolena (stabilita)
- **Způsob předklonu** - vyhovující předklon (stabilita vs. labilita)
- **Sevřené lokty** - dovolující oboustranné odehrání



ŠPATNÉ POSTAVENÍ HRÁČE

- **vzpřímený postoj** nebo opírání se o hůl
- malé rozkročení
- vysoké držení hole (neplatí vždy)
- **špatné postavení nohou nebo hole**
- **pohled na bod pro vhazování**
- bez reakce na postavení soupeře
- zastavení se po ztrátě nebo odehrání míčku

NEFUNGUJE TRANSFER Z TJ?!



- Co je příčinou?
- Jak reagovat?!

Stěžejní pro vhazování je ...

Rozhodujícím faktorem pro úspěch při
vhazování je **akční a reakční doba.**

Techniky provedení vhazování



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.emshb.cz



ODEHRÁNÍ MÍČKU ZA SEBE - BACKHAND



ODEHRÁNÍ MÍČKU ZA SEBE - FOREHAND



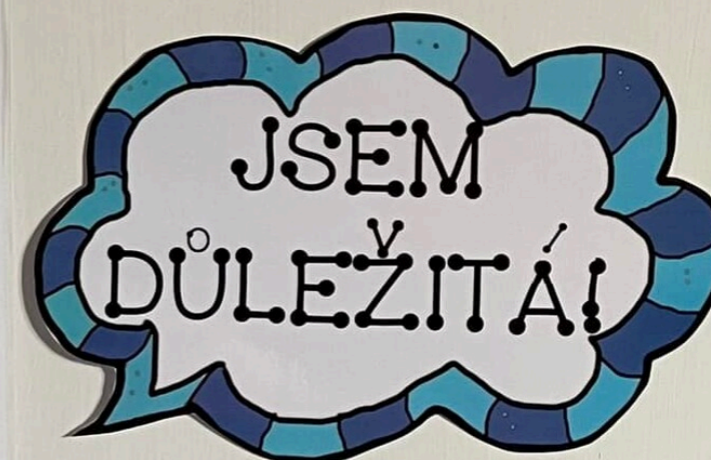
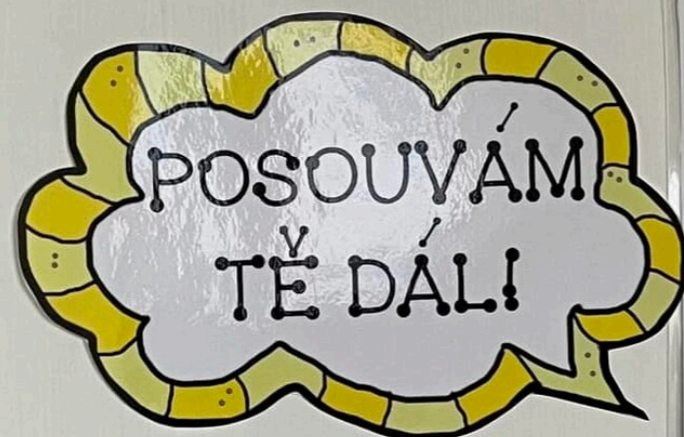
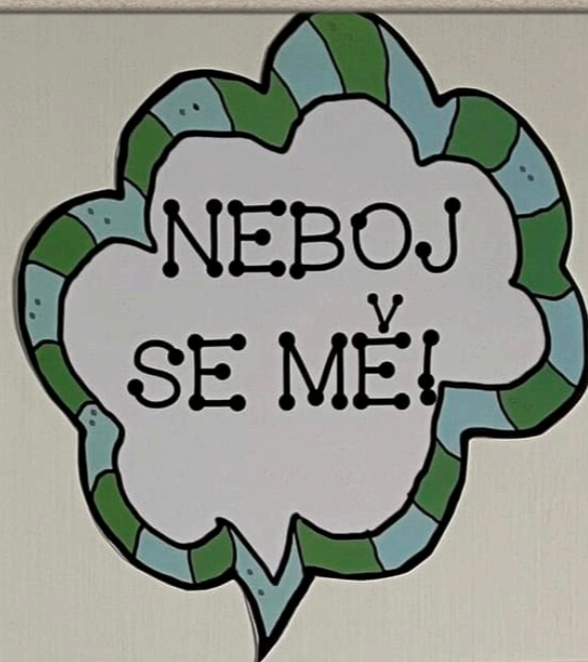
ODEHRÁNÍ MÍČKU PŘED SEBE



ZABLOKOVÁNÍ HOLE



- Proč uvedené využívat?
- Jak zablokování realizovat?
- Na co nezapomenout?
- Co uvedené přináší?



ČASTÉ CHYBY - VHAZOVÁNÍ

- Nácvik **dovedností roviny vhažování** se nazařazuje pravidelně do TJ
- V TJ **nedochází k pravidelnému střídání všech hráčů** na vhažování
- **Neprovedení ukázky** všech technických variant
- **Absence dohrávání akce** a kooperace se spoluhráči (zaměření se jen na dovedností rovinu)
- Nevyužívání řízené hry při vhažování 5-5 v OP



Dovednosti a počet opakování?!

Jaký je dopad pro stavbu tréninkové jednotky ...

Dopady:

Počet cvičení v TJ

Počet opakování cvičení - Délka cvičení

Počet hráčů pro dané cvičení

Počet opakování v rámci celé TJ